

CLAUDIA & DAVID ARP

# UND PLÖTZLICH SIND SIE »13«

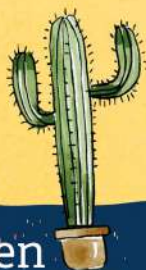


ODER:

Die Kunst, einen  
Kaktus zu umarmen

Reiseführer durch  
die Pubertät

» Der «  
BESTSELLER -  
überarbeitet &  
aktualisiert



BRUNNEN



# Was andere an diesem Buch begeistert

Alle gegenwärtige Forschung hat uns gezeigt, dass der wichtigste Faktor für langfristiges Lebensglück in guten nahen Beziehungen liegt, vor allem in Familien. Sie sind auch der wichtigste Schutzfaktor gegen seelische Belastungen.

Schwierige Phasen in Familienbeziehungen umzuwandeln in ermutigende gemeinsame Entwicklungen, ist eine der speziellen Gaben von David und Claudia Arp. Mit ihren über dreißig Jahren Erfahrung haben Sie großartige Lösungen für die besonderen Probleme entwickelt, denen Eltern und Kinder während der Teenagerkrise gegenüberstehen. Ich wünsche diesem ausgezeichneten Buch die Verbreitung, die es verdient.

*Dr. Arne Hofmann  
Facharzt für Psychotherapeutische und Innere Medizin,  
Traumaexperte,  
Träger des Verdienstkreuzes am Bande des  
Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland*

Wie gelingt es, in der Teeniezeit eine gute Beziehung zu den Kindern zu halten und ihnen gute Wegbegleiter zu bleiben? In diesem Buch finden Eltern umsetzbare Antworten auf die großen Herausforderungen der Pubertätszeit: Umgang mit der digitalen Welt, Selbstwert, Gruppendruck, Gefühlschaos, Geschlechtsentwicklung, Werte und Überzeugungen.

Die Autoren sind Praktiker mit sozialwissenschaftlicher Kompetenz und reichlich eigener Erziehungserfahrung. Alle Inhalte sind wissenschaftlich abgesichert und mit zahlreichen Elterninterviews ergänzt.

Ein geniales Ratgeberbuch, das Eltern nicht nur hilft, Jugendliche zu verstehen, sondern ihnen eine Anleitung bietet,

ihr pubertierendes Kind wertschätzend zu erziehen und auf dem Weg zum Erwachsenwerden liebevoll zu begleiten.

*Susanne & Marcus Mockler  
Paar- und Familientherapeutin  
Journalist und Kommunikationstrainer  
Eltern von acht Kindern*

Ein köstlicher Ratgeber, der weder von idealen Eltern noch von idealen Teenagern ausgeht und durch Anschaulichkeit, Realitätsnähe und Fachkompetenz gekennzeichnet ist.

*Friederike Klenk  
Referentin, Seelsorgerin, Pädagogin und  
Mutter von drei Kindern*

Dieses Buch hilft Eltern, das mitunter stachelige Verhalten ihrer Teenager zu verstehen und liebevoll abzufedern. Es ist voller praktischer Tipps, wie man die Reise durch die Pubertät so gestalten kann, dass die Jugendlichen eines Tages als gefestigte Personen mit eigenen Werten und sozialer Kompetenz ins Erwachsenenleben treten können.

Gleichzeitig ist die Neuauflage des Bestsellers ein Update, das sich aktuellen Herausforderungen wie dem Einfluss des Internets auf die junge Generation sowie der zunehmenden Zahl von Alleinerziehenden und Patchwork-Familien besonders annimmt – ein zeitgemäßer Blick auf die Welt, der den Autoren hervorragend gelungen ist.

*Beate Zobel  
Übersetzerin,  
Mutter von drei Kindern*

Claudia und David Arp

# Und plötzlich sind sie 13

oder

Die Kunst, einen Kaktus zu umarmen  
Reiseführer durch die Pubertät

Deutsch von Beate Zobel

Diese Publikation enthält Links zu Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Es wird deshalb keine Haftung dafür übernommen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden zumeist das generische Maskulinum verwendet, also z. B. von „dem Teenager“ gesprochen. Bei konkreten Beispielen wechseln sich männliche und weibliche Bezeichnungen und Pronomen teilweise ab. Wo nur männliche Begriffe und Pronomen stehen, gelten diese im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Menschen und beinhalten keine Wertung.



Copyright © 2022 Claudia und David Arp  
Alle Rechte vorbehalten.

47. Auflage, vollständig überarbeitet, aktualisiert und erweitert

© 1996/2022 Brunnen Verlag GmbH, Gießen  
Übersetzung, Beratung und Textbeiträge: Beate Zobel  
Lektorat: Konstanze von der Pahlen, Brunnen Verlag  
Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger, Brunnen Verlag  
Umschlagillustration: BONNINSTUDIO/Stocksy; Adobe Stock  
Satz: Brunnen Verlag  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN Buch 978-3-7655-3682-3  
ISBN E-Book 978-3-7655-7652-2  
[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)



*Für Beate Zobel,  
unsere gute Freundin und Übersetzerin  
Du bist eine echte Wortkünstlerin, ausgezeichnete Kritikerin,  
wertvolle Mitarbeiterin und unsere deutsche Stimme.*

*Danke auch an Linda, Manuel und Jonathan,  
die uns wichtige Einblicke in die Herausforderungen  
gewährt haben, denen Teenager in der heutigen digitalen Welt  
während der Kaktus-Zeit gegenüberstehen.*

*In großer Dankbarkeit,  
Claudia und David Arp  
August 2022*





# Inhalt

Einleitende Gedanken von Claudia und David Arp . . .	9
1 Vier Säulen einer stabilen Beziehung – Navigation durch die Pubertät . . . . .	13
<b>Teil 1: Schritt halten – Stimmt die Beziehung zu Ihrem Teenager? . . . . .</b>	<b>29</b>
2 Kann man Teenager verstehen? . . . . .	31
3 Die Gehirnentwicklung und die bedingungslose Liebe	52
4 Die Geschlechter und ihre Unterschiede . . . . .	68
5 Eine neue Perspektive . . . . .	83
<b>Teil 2: Verantwortung übertragen – Hilfestellung für Teenager . . . . .</b>	<b>99</b>
6 TeenPrep, das individuelle Übergangsritual . . . . .	101
7 Countdown zur Volljährigkeit: Die Jahresbox . . . . .	116
<b>Teil 3: Beziehung bauen, Hindernisse ausräumen . . .</b>	<b>129</b>
8 Reden ist Silber, Zuhören ist Gold . . . . .	131
9 Von beschädigten und reparierten Brücken . . . . .	150
10 Wichtiges und weniger Wichtiges . . . . .	170
11 Generation online: Sicher in der digitalen Welt . . . . .	194
12 Gute Werte und weise Entscheidungen . . . . .	216

13	Kurskorrektur auf halber Strecke . . . . .	234
14	Wenn manches anders ist: Von Alleinerziehenden und Patchwork-Familien . . . . .	251

**Teil 4: Locker bleiben – Akzeptieren, was man nicht  
ändern kann. . . . . 269**

15	Locker bleiben – kann man das lernen? . . . . .	271
----	---	-----

	Dank . . . . .	284
--	----------------	-----

	Über die Autoren . . . . .	285
--	----------------------------	-----

	Anmerkungen . . . . .	286
--	-----------------------	-----

## Vorwort

### Einleitende Gedanken von Claudia und David Arp

Herzlich willkommen! Wir freuen uns, Ihnen die vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Ausgabe von „Und plötzlich sind sie 13“ vorlegen zu können, Ihrem Reiseführer durch die Pubertät. Die Welt der Heranwachsenden hat sich in den dreizehn Jahren, seit wir dieses Buch zuletzt überarbeitet haben, sehr verändert.

Wir müssen uns bewusst machen, dass gerade die erste Generation heranwächst, die von klein auf mit dem Handy vertraut ist. Vor wenigen Jahren schleppten die Schüler noch schwere Ranzen voller Bücher, Hefte und Stifte. Heute ist der Rucksack leicht, oft werden nur noch Tablet und Handy gebraucht. In der letzten Ausgabe von „Und plötzlich sind sie 13“ haben wir den Eltern noch erklärt, was Facebook ist. Jetzt ist Facebook eher die Plattform der älteren Generation, WhatsApp, Twitter und YouTube werden generationsübergreifend genutzt, während die Jugendlichen sich gern bei Instagram, Snapchat, TikTok und Discord aufhalten. Bis Sie dieses Buch lesen, wird sich das vielleicht schon wieder verändert haben.

Wir möchten Sie mit der Welt der Teenager von heute vertraut machen. Lassen Sie sich auf diese abenteuerliche, nervenaufreibende, holprige, beglückende Reise durch die Pubertät ein. Sie können als Familie unbeschadet durch diese Zeit kommen – die Pubertät ist kein Krieg zwischen den

Generationen. In der Pubertät will man die Welt entdecken, ist leidenschaftlich und intensiv. Teenager brauchen den Abstand zu ihren Eltern und die Nähe zu Gleichaltrigen. Sie testen Grenzen aus, das ist normal. Aber machen Sie sich keine Sorgen. Es ist möglich, gute Beziehungen zu den Heranwachsenden zu führen und ihren Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenleben bewusst zu gestalten. Dabei wollen wir Sie und Ihre Teenager unterstützen.

Während die Überarbeitung dieses Buches zum Abschluss kommt, ist – hoffentlich – auch das Ende der Corona-Pandemie in Sicht. Anstrengende Jahre liegen hinter uns. Manche Jugendlichen hatten mit depressiven Verstimmungen und Ängsten zu kämpfen, während andere die ruhige Zeit im Lockdown genießen konnten. Weder eine Pandemie noch sonstige Herausforderungen müssen immer nur negativ sein, auch nicht die Phase der Pubertät. Es können Jahre werden, in denen Sie auf besondere, neue Weise mit Ihren Teenagern verbunden sind. Wir wollen Sie dazu motivieren, die Beziehungen mit Ihren Kindern bewusst zu pflegen – eine Investition, von der Sie Ihr restliches Leben profitieren werden.

Hier das Feedback einer Mutter von drei Kindern, deren Reise durch die Pubertät sich gerade dem Ende zuneigt:

Wir sind aus dem Größten raus – und damit meine ich nicht die Windelphase, sondern die Tatsache, dass bald auch mein jüngstes Kind volljährig sein wird. Da fällt mir wieder dieses Buch in die Hand. Ich hatte es damals gelesen, als die Pubertät noch wie eine bedrohliche Unbekannte vor uns aufragte. Danach vergaß ich es – dachte ich.

Nun stelle ich rückblickend fest, dass die Prinzipien, die ich in den letzten Jahren angewandt, anderen empfohlen und für meine eigenen Erkenntnisse gehalten habe, tatsächlich diesem Buch entstammen. Beziehung und Kommunikation, die bei-

den Werte, für die Claudia und David Arp sich mit höchster Priorität stark machen, waren zu den Leitplanken geworden, die meine Kinder und mich auf dem Weg gehalten haben, von ihrer Kindheit bis zur Volljährigkeit.

Wir haben miteinander Höhen und Tiefen erlebt, aber die Beziehung zueinander und die Kommunikation zwischen uns standen für mich immer an erster Stelle, manchmal auch unter Verzicht auf gesellschaftliche Normen und Erwartungen. Egal, was finanziell sinnvoll, gesund, logisch und für die spätere Laufbahn gut gewesen wäre – das Wichtigste war immer, dass die Kinder mir alles sagen können und sich in der Beziehung zu mir sicher fühlen.

Ich verdanke den Autoren dieses Buches das Glück, mit meinen erwachsen werdenden Kindern herzlich verbunden geblieben zu sein. Ihre kritische Offenheit in unseren Gesprächen hält mich jung.

Auf den folgenden Seiten teilen wir manche unserer eigenen Erfahrungen, dazu die Geschichten anderer Eltern von Teenagern. Sie waren bereit, ihre Gedanken und Erlebnisse einzubringen, natürlich mit geänderten Namen oder anonym. Wir lassen entwicklungspsychologische Fachleute zu Wort kommen und geben Einblicke in die neuere Gehirnforschung. Überall im Text haben wir unter der Überschrift „Was Experten sagen“ hilfreiche Einsichten eingestreut. All das soll dazu dienen, die Gründe für das Verhalten der Teenager nachvollziehbar zu machen.

Das Buch enthält viele Tipps, wie Sie eine gute Beziehung zu Ihrem Teenager aufbauen bzw. bewahren können. Am Ende jedes Kapitels finden Sie Ideen zum Gespräch. Solange Sie miteinander reden, können Sie auch Lösungen für die Probleme finden, die immer wieder auftauchen werden. Wir ermutigen Sie, dabei die Erwartungen an sich und Ihre Kin-

der nicht zu hoch zu setzen. Alle werden Fehler machen. Sie als Eltern werden mal zu streng, mal zu nachlässig sein. Es wird Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten geben, manchmal wird es so aussehen, als hinge die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Teenager an einem seidenen Faden. Was dann? Im Gespräch bleiben, immer wieder neu den Kontakt suchen – dann wird Ihre gemeinsame Reise durch die Pubertät gelingen.

Und noch etwas: Versuchen Sie nicht, jeden Vorschlag dieses Buches umzusetzen! Es reicht völlig, wenn Sie sich ein paar Anregungen herauspicken, die zu Ihnen und Ihrer Familie passen.

Nun wünschen wir Ihnen eine entspannte Zeit mit diesem Buch und hoffen, dass die Reise für Sie und Ihre (angehenden) Teenager nicht nur herausfordernd, sondern auch erfüllend sein wird.

*Alles Gute!*  
*David und Claudia Arp*