

## Veränderungen in der Pubertät

### Kurzporträt des Themas:

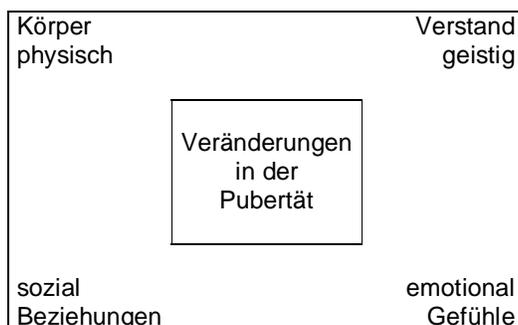
- Den Schülern werden durch Vorlesen eines Textes Informationen über die typischen körperlichen, intellektuellen, sozialen und emotionalen Veränderungen während der Pubertät geboten.
- Sie notieren die ihnen wesentlich erscheinenden Veränderungen und
- diskutieren anschließend in der Gruppe, welche Veränderungen die Gruppe als die wichtigste ins Plenum einbringen will.
- Am Schluss sind zu jedem der vier Veränderungsbereiche aus jeder Gruppe Beiträge auf einem vorbereiteten großen Papierbogen an der Wand und können diskutiert werden.

### Material und Vorbereitung:

- ein großer Papierbogen (mindestens halbe Flip-Chart-Größe)
- bunte Moderationskarten oder zum Selbstmachen: bunte Din-A-4 Blätter in 3 Teile geschnitten
- dicker Filzstift für jede Gruppe
- Tesafilm

### Vorschlag zur Stundenplanung:

Der große Papierbogen wird an der Tafel oder einer Stellwand befestigt.  
Die Überschrift des Themas wird vorgestellt und auf den Bogen geschrieben.  
Die 4 Bereiche werden nach und nach ergänzt.  
Auf den Papierbogen werden später die Kärtchen der Schüler geklebt.



Die Schüler haben ein Blatt und einen Stift vor sich auf der Bank.

*Auftrag: Notiere die dir am wichtigsten erscheinenden Veränderungen in der Pubertät! (mindestens ...)*  
Die Schüler sollen wissen, dass ihre Aufzeichnungen nur für sie bestimmt sind.

### Texte:

Hinweis für die Lehrkraft: Lesen Sie die Texte möglichst langsam, dass die Schüler Zeit haben, etwas aufzuschreiben, und trotzdem den Faden im Text nicht verlieren.  
Lassen Sie nach jedem Veränderungsbereich zwei Minuten Zeit zum Nachdenken.

## Die äußeren (körperlichen) Veränderungen

„Für euch wird in nächster Zeit die Pubertät beginnen – oder hat schon begonnen – in der sich vieles in eurem Leben verändert. Dabei sind die körperlichen Veränderungen, die ihr erlebt, vermutlich die bedeutendsten. Die einzige Zeit im Leben, in der ihr euch ähnlich stark verändert habt, ist die Säuglingszeit.

Während der Pubertät wachsen die Menschen unterschiedlich schnell, aber am Ende werden die meisten langsamen „Wachser“ die schnell Gewachsenen wieder eingeholt haben.

Bei den Buben beginnen die Veränderungen des Körpers normalerweise ein bis zwei Jahre später als bei Mädchen. Sie holen die Mädchen aber zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr wieder ein.

Während der Pubertät verändern sich die Körperformen.

Mädchen entwickeln Brüste, eine schmalere Taille und breitere Hüften. Sie bekommen das erste Mal ihre Regel oder Menstruation und können dann Mutter werden.

Bei Buben bilden sich Samenzellen in den Hoden und sie können Vater werden. Sie bekommen auch breitere Schultern, mehr Muskeln, eine tiefere Stimme und einen Bart.

Mädchen und Buben bekommen unter den Achseln und im Bereich der Geschlechtsorgane die sog. Körperbehaarung.

Für die vielen Veränderungen sind Hormone verantwortlich, das sind Stoffe, die zu dieser Zeit im Körper gebildet werden.

Wenn der Körper wächst, nehmen die Buben und Mädchen auch an Gewicht zu. Das ist nicht nur normal, das muss so sein. Und weil Knochen schneller wachsen als Muskeln, sehen manche Jugendliche schlaksig aus, wenn die langen Beine aus den zu kurzen Hosen und die langen Arme aus den zu kurzen Ärmeln schauen.

Viele Veränderungen sind nur vorübergehend. Zum Beispiel kann Akne, das ist eine Entzündung der Talgdrüsen in der Haut, sehr störend sein.

Auch das Gefühl mit dem sich verändernden Körper nicht so recht vertraut zu sein, kann einen durcheinander bringen.

Diese Probleme verschwinden aber wieder.

Während der Pubertät beginnt eure äußere Verwandlung zum Erwachsenen.

Ihr könnt nichts an eurer späteren Größe, eurem Körperbau und eurer Knochenstruktur ändern. Deshalb ist es gut, wenn ihr diese Veränderungen annehmt, wenn ihr das Beste macht aus dem wie und wer ihr seid. Ihr seid auf jeden Fall einmalig.“

## Die geistigen Veränderungen

„Neben dem körperlichen Wachstum könnt ihr in der Pubertät auch ein Wachstum eurer geistigen Fähigkeiten erleben. Euer Gehirn ist ein wunderbares Organ mit Fähigkeiten, die den besten Computer der Welt primitiv erscheinen lassen.

Während der Pubertät verändert sich euer Gehirn und die Art eures Denkens. Ihr könnt euch wesentlich besser erinnern als in der Kindheit. Und – was noch wichtiger ist – eure Sicht der Welt ändert sich in kleinen, aber entscheidenden Schritten.

Ein einfaches Beispiel: Wenn man den Mond anschaut, so sieht man eine helle, runde Scheibe von der Größe eines Basketballs. Für ein kleines Kind ist der Mond also so groß wie ein Basketball. Das Kind glaubt, dass die Dinge genau so sind, wie es sie sieht, hört oder fühlt. Es denkt *konkret*.

Aber ab dem 10. Lebensjahr beginnen wir langsam zu verstehen, dass der Mond so klein erscheint, weil er so weit weg von uns ist. Wir beginnen *abstrakt* zu denken. Wir können zwar nicht sehen, wie



die Entfernung des Mondes von der Erde dazu führt, dass er kleiner aussieht, aber wir können es verstehen.

Wenn Jugendliche die Fähigkeit des abstrakten Denkens nach ein paar Jahren ausgebildet haben, können sie mehr von der Welt um sich verstehen. Sie können besser Probleme lösen und schwierigere Aufgaben in Mathematik, sie können Kurzgeschichten analysieren oder Ergebnisse eines Experiments vorhersagen.

Manchmal führt es zu Konflikten mit den Eltern oder Lehrern, wenn die Jugendlichen sich mit ihren neu gewonnenen Fähigkeiten nicht als „fast Erwachsene“ ernst genommen fühlen.“

## **Die Veränderungen in den Beziehungen**

„Die meisten Jugendlichen möchten beliebt sein und von Gleichaltrigen akzeptiert werden. Das Bedürfnis nach Anerkennung kann sich positiv oder negativ auswirken:

Es kann euch ermutigen, euer Bestes zu geben, damit ihr anerkannt werdet, es kann euch aber auch dazu bringen, Dinge zu tun, die euch schaden und die ihr eigentlich gar nicht tun wollt, nur damit ihr dazugehört oder damit andere euch mögen. Sich solchen negativen Einflüssen zu widersetzen, ist eine der größten Herausforderungen der nächsten Jahre.

Zu Hause wird es manchmal zu heftigen Auseinandersetzungen mit den Eltern kommen, die langsam einsehen müssen, dass aus dem unselbstständigen Kind ein junger Erwachsener wird, der mehr Rechte für sich fordert und nicht mehr so bevormundet werden möchte.

Ihr werdet aber auch neue Freundschaften schließen. Neue Interessen erwachen, die man mit anderen Jugendlichen teilt (Musik, Mode, Sport, Ballett, Disco, ...).

Der Umgang mit dem anderen Geschlecht verändert sich. Mädchen und Buben sind nicht mehr nur doof, sie sind attraktiv, interessant, machen aber auch Angst. Manche verlieben sich zum ersten Mal richtig, lernen aber auch wahrscheinlich den Liebeskummer kennen, für den die beste Freundin bzw. der beste Freund Verständnis haben kann.“

## **Die Veränderung der Gefühle**

Vielleicht fühlt ihr euch manchmal verwirrt oder unsicher bei diesen vielen Veränderungen, die vor euch liegen oder von denen ihr einige vielleicht schon bei euch selbst erlebt. Möglicherweise habt ihr das Gefühl, dass niemand versteht, was mit euch geschieht.

Manchmal seid ihr launisch oder wütend und im nächsten Augenblick begeistert und glücklich. Eure Gefühle fahren Achterbahn.

Während der Pubertät werden sich eure Gefühle manchmal in kürzester Zeit total ändern. Ursache sind wieder die Hormone, die nicht nur die körperlichen Veränderungen bewirken, sondern auch die Gefühle beeinflussen. Manchmal ist man so glücklich, als könnte man fliegen, dann wieder fühlt man sich so wertlos, dass man sich vor dem Rest der Welt verstecken möchte. Und oft weiß man noch nicht einmal, warum man sich gerade so oder so fühlt.

Es geht nicht nur euch allein so. Solche Gefühlsschwankungen kennt fast jeder Jugendliche. Aber ihr könnt lernen, mit Gefühlen umzugehen und euch nicht von ihnen überfallen zu lassen.“

Jede Schülerin und jeder Schüler hat nun noch ein wenig Zeit zum Nachdenken und sein Blatt zu ergänzen. Auch können Verständnisfragen geklärt werden.



### **Gruppenbildung:**

Es werden Gruppen von 4 – 6 Schülern gebildet.

(Bei der Gruppenbildung hilft es zur effektiven Arbeit und für gute Ergebnisse auf Grund des intimen Themas, freiwillig gewählte Gruppenzusammensetzungen zu bilden. Erfahrungsgemäß gehen Mädchen und Buben getrennt in Gruppen. Dies kann durch unterschiedliche Farben für Buben und Mädchen bei den Kärtchen dazu genutzt werden, bei der Zusammenfassung zu sehen, wo die Mädchen bzw. Buben ihre Schwerpunkte in den Veränderungen sehen. Es kann aber auch für jeden Veränderungsbereich eine eigene Farbe benutzt werden.)

Die Schüler nehmen das Blatt mit ihren Notizen mit.

Sie bekommen 2 Moderationskärtchen und einen dicken Filzstift und sollen sich einigen, welche 2 Sachen sie als am wichtigsten bei den körperlichen Veränderungen auswählen. Auf jede Moderationskarte wird ein Begriff geschrieben.

Dann gibt es 2 Moderationskärtchen für die geistigen Veränderungen,  
2 für die Veränderungen in den Beziehungen,  
2 für die Veränderungen in den Gefühlen.  
Jede Gruppe hat am Schluss 8 Karten beschriftet.

Nacheinander kommt nun jeweils eine Person aus jeder Gruppe mit den ersten 2 Karten und sagt, was die Gruppe als am wesentlichsten bei den körperlichen Veränderungen ausgewählt hat. Die Lehrkraft klebt die Karten in das entsprechende Feld auf dem großen Papierbogen, dann werden nacheinander die anderen drei Bereiche aufgefüllt.  
(Wenn für jeden Bereich ein anderes Gruppenmitglied herauskommt, haben 4 Kinder aus der Gruppe kurz präsentiert.)

Die Schüler folgen sehr interessiert den Ergebnissen aus den einzelnen Gruppen. Jede Gruppe erlebt sich auf dem gemeinsamen Plakat repräsentiert. Es ergibt sich anschließend eine Diskussion über die Schwerpunkte und es können auch nicht genannte Sachen angesprochen werden. Die Klasse kann sich unbefangen über die Ergebnisse unterhalten.

Die Ergebnisse können im Klassenzimmer verbleiben und es kann immer wieder darauf zurückgegriffen werden.