

## **Vom ersten Schrei bis zum ersten Kuss**

**Es gibt nichts Aufregenderes für Eltern, als ihr Kind aufwachsen zu sehen: Wie es lernt zu greifen und zu begreifen, wie es größer und geschickter wird. Das ist die reinste Freude - bis zur Pubertät.**

Ein Baby kommt auf die Welt. Kaum ist es da, kann es auch schon etwas: Unmittelbar nach der Geburt strampelt es mit Beinchen und Ärmchen, es atmet, es schreit, es saugt.

Schon mit dem 28. Lebenstag endet die Neugeborenenperiode, dann beginnt die sogenannte Säuglingszeit. Babys werden von Tag zu Tag aktiver, sie sind neugierig und erforschen ihre Umwelt. Etwa ab dem dritten Lebensmonat bewegen sie sich dann auch nicht mehr so ruckartig und scheinbar unbewusst, sondern mehr und mehr zielgerichtet.

Etwa ab dem fünften Monat wird es noch spannender: Jetzt greifen die Kleinen nach allem, was die Eltern nicht schnell genug in Sicherheit bringen: Jeder Gegenstand wird spielerisch untersucht, angeschaut, angefasst, in den Mund gesteckt.

Ab dem sechsten Monat erweitert sich der Bewegungsradius: Das Baby fängt an zu kriechen, robben, rollen und krabbeln, seine Spielwiese wird auf die gesamte Wohnung ausgedehnt. Innerhalb des ersten Jahres nach der Geburt macht der Mensch den größten Entwicklungsschritt in seinem Leben: Gerade lag der Säugling noch hilflos in Mamas Arm, schon krabbelt er im Turbo-Tempo drauflos.

### **Aus Babys werden Kinder**

Um den ersten Geburtstag herum endet die Babyzeit und wird abgelöst durch die Kleinkindphase - der Nachwuchs fängt langsam an, auf zwei Beinen die Welt zu erkunden. Das sieht am Anfang ziemlich komisch aus: Der kleine Eroberer watschelt breitbeinig und meist mit erhobenen Armen durch die Gegend. Aber Übung macht bekanntlich den Meister, etwa mit 18 Monaten geht er frei und relativ sicher.

Haben sie bisher mehr gebrabbelt, können Kinder etwa gegen Ende ihres ersten Lebensjahres schon einzelne Wörter aussprechen. Ihr Sprachschatz vergrößert sich ab jetzt rasant: Am Ende des zweiten Lebensjahres bilden sie schon Zwei- und Drei-Wort-Sätze. Mit teilweise mehr als 100 Wörtern machen sie ihren Eltern nun recht deutlich, was sie wollen. Und zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr werden sie immer selbstständiger - eine entscheidende Voraussetzung für den Besuch des Kindergartens.

## **Ab in die Schule, hinaus in die Welt**

Mit sechs Jahren sind Kinder - wie es so schön im Amtsdeutsch heißt - schulreif. Das bedeutet: Sie können länger stillsitzen und sich auf eine Aufgabe konzentrieren. Außerdem haben sie auch schon ein gewisses soziales Verhalten erlernt, sie können Rücksicht nehmen und sich in eine Gemeinschaft einordnen.

Ungefähr ab dem 12. Lebensjahr kommt dann jene Phase, die die meisten Eltern am liebsten auslassen würden: die Pubertät. Pickel sprießen, der Körper verändert sich, der Nachwuchs ist oft schlecht gelaunt bis rebellisch. War die Welt für sie bisher überschaubar und sicher, stellen Kinder sich nun erste Sinnfragen und haben manchmal Angst vor der Zukunft. Kurzum: Die längst nicht mehr so kleinen Kinder sind nun groß, die Zeit des Erwachsenwerdens beginnt.

## **1. Lebensmonat**

Jetzt geht es los!

Hat das Baby etwa spontan gelacht? Ja, das kann es schon innerhalb der ersten drei Monate. Es kann sogar sein, dass es schon mit einem Monat das Lächeln seiner Eltern erwidert. Im ersten Vierteljahr fängt es auch an, gezielt Gesichter zu betrachten und Blickkontakt zu anderen Menschen aufzunehmen.

Aber wie ein Säugling sich verhält und reagiert, hängt immer davon ab, wie er sich gerade fühlt. Ist er satt und zufrieden, seufzt er wohligh. Hat er dagegen Hunger oder ist die Windel voll, macht er sich durch Schreien bemerkbar. Auch erste Vokale wie a und e kann er innerhalb der ersten drei Monate sprechen. Und er beginnt, sich Geräuschen zuzuwenden.

Müde Vielschläfer

Im Bauch der Mutter fühlte sich das Baby sicher und geborgen. Nach der Geburt muss es sich auf einmal in einer großen, fremden Welt zurechtfinden. Dabei ist es selbst noch so klein: Jungs mit einer Körpergröße von 51 Zentimetern und einem Gewicht von 3500 Gramm. Mädchen mit 50 Zentimetern und 3300 Gramm. Und es ist ganz schön viel, was der neue Erdenbürger verarbeiten muss. Deshalb wird er auch schnell müde und schläft 16 bis 18 Stunden am Tag.

Das Herz eines Neugeborenen klopft sehr schnell: In einer Minute schlägt es zwischen 80 und 180 Mal. Und es atmet auch öfter als ein Erwachsener - 40 bis 60 Luftzüge sind es pro Minute.

Legen Eltern ihr Baby auf den Rücken, kann es den Kopf schon hin und her drehen. Wird es auf den Bauch gelegt, kann es den Kopf zur Seite drehen und ihn kurz von der Unterlage abheben. Bei der Vorsorgeuntersuchung hält der Kinderarzt das Baby in der sogenannten schwebenden Bauchlage auf seiner Hand. Dabei kann es den Kopf für einige Sekunden aufrecht halten. Hält der Arzt es senkrecht, macht es auf einer Unterlage Schreitbewegungen - einer von zahlreichen angeborenen Reflexen.

## **2. Lebensmonat**

Gucken, lächeln, wachsen

Im zweiten Lebensmonat nimmt ein Baby seine Umwelt immer mehr wahr. Sein Nervensystem und sein Hirn sind schon so ausgereift, dass es zuhören sowie auf Geräusche und Licht reagieren kann: Es wendet den Kopf in Richtung einer neuen Lichtquelle und zuckt zusammen oder erstarrt bei plötzlich auftretenden Lauten.

Einer der schönsten Momente in dieser Phase: Das Baby fängt an zu lächeln. Erst nur ganz flüchtig und wie unabsichtlich. Aber dann immer mehr und zielgerichteter, wenn die Eltern sich ihm zuwenden - das erste sichere Zeichen des zwischenmenschlichen Kontakts.

Anklammern klappt

Babys sind völlig hilflos und komplett von ihren Eltern abhängig. Aber sie haben verschiedene angeborene Reflexe. Zum Beispiel den sogenannten Moro-Reflex: Hält man ein Neugeborenes schräg hoch und tut so, als würde man es fallenlassen, reißt es die Arme nach oben und spreizt dabei die Finger. Es versucht also instinktiv, sich festzuhalten und festzuklammern.

Egal, wie ein Baby sich in den ersten Lebensmonaten bewegt, meist sieht das sehr ungezielt und ruckartig aus. Versucht es, etwas zu greifen, klappt das noch nicht. Neugeborene betrachten zunächst ihre Hände, dann führen sie sie zum Mund, und nach dem zweiten Monat fangen sie an, ihre Hände zu betasten.

In den ersten drei Monaten nimmt ein Baby jeden Tag durchschnittlich 25 Gramm zu. Innerhalb von vier bis fünf Monaten hat es sein Geburtsgewicht verdoppelt, mit einem Jahr verdreifacht und mit sechs Jahren versechsfacht. Genau so rasant wächst es: Im ersten Vierteljahr werden Monat für Monat fünf Zentimeter zugelegt. Wenn Sie wissen möchten, wie groß Ihr Kind einmal wird, hilft folgende Pi-mal-Daumen-Rechnung: Die Körpergrößen der Eltern addieren, durch zweiteilen und dazu 6,5 Zentimeter bei Jungen hinzufügen, bei Mädchen hingegen abziehen.

### **3. und 4. Lebensmonat**

#### Gezielte Griffe

Der Säugling wendet sich intensiv seiner Umwelt zu und wird immer neugieriger. Er nimmt sein Spielzeug in die Hand und betrachtet es aufmerksam. Rasseln und Kuscheltiere sind besonders interessant und werden gleich in den Mund gesteckt. Auch weiter entfernt liegende Gegenstände werden jetzt bewusst wahrgenommen - Zeit für ein Mobile. Das Baby reagiert auch auf Stimmen. Sprechen die Eltern mit ihm, antwortet es schon, indem es Vokale aneinanderreihet.

Die Zeit des bloßen Drauflosschreiens ist vorbei. Mit ihrem Gebrüll drücken Babys nun bestimmte Gefühle aus, etwa Hunger, Schmerzen oder Unbehagen.

Am Ende des vierten Lebensmonats fangen sie an, sich verschiedenen Menschen gegenüber auch unterschiedlich zu verhalten. Und sie beginnen damit, die Gesichtsausdrücke ihrer Eltern nachzuahmen.

Das Baby kann sich nun immer besser bewegen: Legt man es auf den Bauch, stützt es sich ab und hebt den Kopf kontrolliert hoch. Am Ende des vierten Monats kann es sich schon von allein auf die Seite rollen. Jetzt fängt es auch an, ganz gezielt nach Gegenständen zu greifen. Liegt der Säugling auf dem Rücken und hält die Mutter ihm einen Finger hin, versucht er sich daran hochzuziehen. Richtet sie ihn zum Stehen auf, macht er keine Geh-Bewegungen mehr - dieser Reflex ist mittlerweile erloschen.

Der Nachwuchs hat auch wieder zugelegt: Mädchen wiegen nach drei Monaten im Durchschnitt 5,7 Kilogramm und sind 60,4 Zentimeter groß, Jungen sind 5,9 Kilogramm schwer und messen 61,6 Zentimeter.

## **5. und 6. Lebensmonat**

### Erste Beißerchen

Das Kleine kann sich immer besser und gezielter bewegen: Der Kopf schlackert nicht mehr hin und her, sondern wird kontrolliert bewegt. Halten Eltern das Baby stehend fest, dann trägt es schon sein Körpergewicht, wippt oder hüpf. Mit einer helfenden Hand im Rücken kann es aufrecht sitzen.

Da das Greifen jetzt nicht nur gezielt, sondern auch immer sicherer möglich ist, wird alles, was ihm in die Quere kommt, gegriffen und von einer in die andere Hand gewechselt. Und jetzt startet das Baby auch die ersten Versuche, allein vorwärts zu kommen: Es beginnt zu kriechen.

Babys können nun besser am Familienleben teilnehmen: Sie beobachten aufmerksam alles, was in der Umgebung stattfindet, und freuen sich über jede Form der Zuwendung. Sie reihen irgendwelche Vokale aneinander, lachen, gurren und quietschen laut, wenn sie angesprochen werden - die erste Unterhaltung mit den Eltern!

Das Baby sabbert wie ein Bernhardiner und kaut ständig auf harten Gegenständen herum? Dann ist es soweit: Zwischen dem fünften und achten Monat bricht der erste Milchzahn durch, meist der mittlere untere Schneidezahn. Monat für Monat folgt nun meist ein neues Beißerchen. Mit einem halben Jahr bringen Mädchen im Schnitt 7,4 Kilogramm auf die Waage und sind 67,2 Zentimeter lang. Jungen wiegen 7,9 Kilogramm und sind 68,5 Zentimeter lang.

## **7. und 8. Lebensmonat**

### Winke-winke!

Die Lall-Phase beginnt: Das Baby reiht gleiche Laute sinn frei aneinander. Und es beginnt, aufgeschnappte Geräusche nachzuahmen. Außerdem deutet es Mienen und Gesten und lernt so die Bedeutung erster Wörter wie Mama oder Papa - lange bevor es selbst sprechen kann.

Das Kleine ist nun nach und nach in der Lage, Fremde von engen Bezugspersonen zu unterscheiden. Die Zeit, in der jede Person wahllos angelächelt wurde, ist vorbei: Das Baby fremdelt, das heißt, es reagiert ängstlich auf nicht vertraute Menschen. Unbekannte Menschen werden, wenn überhaupt, misstrauisch beäugt oder mit Gebrüll begrüßt.

Jetzt drehen die Kinder sich selbständig aus der Rücken- in die Bauchlage. Und sie werden immer kräftiger und geschickter: Sie halten ihr Spielzeug zwischen Daumen und Zeigefinger im so genannten Zangengriff. Wenn ein Erwachsener ihnen zuwinkt, versuchen sie zurückzuwinken.

Ab dem achten Lebensmonat lernen Babys, wie man Gegenstände als Werkzeuge benutzt. Mit einem Stock zum Beispiel wird das weit weg liegende Kuscheltier herangeholt oder angestupst. Funktioniert das nicht, wird hin gekrabbelt. Einige Kinder können sich auch schon aus eigener Kraft an einem Möbelstück auf die Knie oder die Füße hochziehen.

## **9. bis 12. Lebensmonat**

Das erste "Mamama"

Flauschig oder hart, rund oder eckig: Die Form und Beschaffenheit von Gegenständen ist für Babys jetzt interessant. Objekte ihrer Neugier werden mit Hand und Mund erforscht. Versteckt man ein Spielzeug vor ihren Augen, finden sie es ab dem zwölften Monat wieder.

Wa-wa-wa, ra-ra-ra-raaaaa: Im neunten Monat reiht das Baby bevorzugt Silben mit dem Vokal a aneinander. Sie können manchmal sogar schon "Mama" oder "Papa" sagen. Weitere Wörter folgen zwischen dem 12. und 18. Lebensmonat. Dann werden auch schon Wünsche geäußert: "Haben!" Am Ende des ersten Lebensjahres reagieren Kinder sowohl auf ihren Namen als auch auf einfache Aufforderungen wie "nein!" oder: "Gib es Papa".

Immer an dem Schrank entlang

Der erste Geburtstag naht. Jetzt wiegen Jungen 10,5 Kilogramm und sind 77 Zentimeter groß. Mädchen sind 10 Kilogramm schwer und messen 75,6 Zentimeter. Das Gehirn wächst rasant, deshalb hat der Kopfumfang bereits 80 Prozent von dem eines Erwachsenen erreicht.

Ein neun Monate altes Kind kann über eine Minute frei sitzen. Und es kriecht vor- und rückwärts. Hält man es an beiden Armen fest, kann es stehen. Es hält sich an Möbeln fest und geht daran entlang. Zwischen dem 11. und 15. Monat kann es schließlich frei stehen und zwischen dem 12. und 18. Monat alleine laufen.

Mit einem dreiviertel Jahr setzt das Baby Hände und Finger ganz geschickt ein: Es greift nach seinen Zehen und spielt damit. Außerdem beherrscht es nun den sogenannten

Pinzettengriff: Auch kleine Gegenstände werden zwischen Daumen- und Fingerspitze gehalten. Mit einem Jahr zeigt es mit dem Zeigefinger auf Sachen, schüttelt, klopft und wirft sie durch die Gegend.

### **13. bis 18. Lebensmonat**

Die ersten Klecksbilder

Kleinkinder haben eine schier unerschöpfliche Phantasie und können sich schon bis zu 30 Minuten allein beschäftigen: In Rollenspielen ahmen sie Erwachsene nach, sie fegen mit dem Kinderbesen oder imitieren Hausarbeiten wie Staubsaugen. Sie malen erste Bilder mit wilden Strichen, Klecksen und Punkten. Absoluter Spielefavorit: mit Sand, Lehm und Wasser herumhantieren und dadurch verschiedene Materialien kennenlernen.

Anderthalbjährige Kinder können manchmal schon ihren Vornamen benutzen. Sie verstehen die Bedeutung des Wortes "nein" und halten dann zumindest einen Augenblick inne. Selbst benutzen sie oft noch eine Lautsprache - Nam-nam kann Essen bedeuten, ein Wau-wau ist ganz klar ein Hund.

Sicher auf zwei Beinen

Zwischen dem 13. und 18. Lebensmonat wollen Kinder selbst ihre Löffel halten und allein aus der Tasse trinken - ein großer Spaß und Schweinkram! Ab dem 18. Monat können sie mehr oder weniger selbständig essen und trinken. Sie fangen auch an, feste Speisen zu kauen.

Zum Leidwesen der Eltern beginnen Kleinkinder mit etwa 14 Monaten damit, einzelne Kleidungsstücke - etwa ihre Socken - selbständig auszuziehen. Sie sind große Architekten und stapeln mindestens drei Bauklötze aufeinander, sie werfen und schießen Bälle. Mit anderthalb Jahren bücken sie sich nach ihren Spielzeugen und geben in der Hand gehaltene Gegenstände auf Wunsch wieder her.

### **19. bis 24. Lebensmonat**

Ab in den Sandkasten

Wann und wie schnell Kinder sprechen können, ist unterschiedlich. Etwa ab dem 19. Monat verwenden sie Zwei-Wort-Sätze. Mit zwei Jahren beherrschen sie mindestens 20 Wörter - manchmal schon mehr als 100. Sie sprechen nun in der Ich-Form und benutzen ihren



eigenen Namen. Aber was sie so vor sich hinreden, verstehen anfangs oft nur die eigenen Eltern. Ihre Wünsche und Bedürfnisse machen sie aber ziemlich klar - sie melden sich zum Beispiel, wenn sie auf die Toilette müssen.

Jetzt werden auch einfache Aufträge verstanden und befolgt, zum Beispiel: "Nimm deine Zahnbürste!" Außerdem entwickeln Kinder jetzt die Fähigkeit, zwischen ihren Sachen und denen der Eltern zu unterscheiden. Sie spielen nun auch mal mit anderen Kindern, verteidigen in der Sandkiste aber vehement ihre Förmchen. Beim Spielen imitieren sie gern Erwachsene: Sie füttern etwa Puppen oder Stofftiere mit einem Löffel. Essen sie selbst etwas, brauchen sie kaum noch Hilfe.

Ein zweijähriges Mädchen wiegt 12,8 Kilogramm bei einer Größe von 87,8 Zentimetern, Jungen bringen 13,3 Kilogramm auf die Waage und messen 88,9 Zentimeter. Am Ende des zweiten Lebensjahres hat das Kind meist schon alle 20 Milchzähne.

Mit 24 Monaten rennt es sicher herum und fängt an, auf der Stelle zu hüpfen. Es kann sich immer besser räumlich orientieren, Hindernisse werden nun locker umsteuert. Hält es sich am Geländer oder der Hand eines Erwachsenen fest, kann es auch schon eine Treppe hinaufsteigen. In diesem Alter spielen Kinder gern in der Hocke und stehen einfach auf - ohne sich abzustützen. Sie stapeln jetzt bis zu acht Bauklötzchen aufeinander, waschen sich allein die Hände und ziehen sich einzelne Kleidungsstücke selbst an.

### **3. Lebensjahr**

Wieso, weshalb, warum?

Kinder erzählen jetzt gern, was sie gerade tun oder erlebt haben. Manchmal stottern sie vor lauter Aufregung dabei. Am liebsten möchten sie, dass ihre Eltern ihnen immer wieder neue Geschichten vorlesen. Und sie fragen ihnen Löcher in den Bauch: Wieso? Weshalb? Warum? Dreijährige sagen klipp und klar, was sie wollen und brauchen - meist in Drei- bis Vier-Wort-Sätzen. Sie unterscheiden zwischen Ein- und Mehrzahl und benutzen persönliche Fürwörter wie "du" oder "wir".

Im dritten Lebensjahr erobern Kinder die Welt außerhalb des eigenen Zuhauses und ohne die Eltern: Sie kommen in den Kindergarten, spielen mehr und mehr mit Gleichaltrigen und lernen so, sich in einer Gruppe zurechtzufinden.



Sie reden viel beim Spielen. Und sie kommentieren liebend gern, wen oder was sie gemalt haben - auch wenn auf den Bildern wenig mehr als Kreise zu erkennen sind. Eine weitere Lieblingsbeschäftigung: So tun als ob - heute sind sie Tierärztin, morgen Baggerfahrer, übermorgen Astronaut. Die Kinder sind ganz schön geschickt: Sie fahren Dreirad und Kettcar, sie werfen und schießen mit dem Ball. Sie können beidbeinig von einer Treppenstufe hüpfen, ohne dabei hinzufallen und etwa eine Sekunde lang auf einem Bein stehen. Wenn sie wollen, ziehen sie sich unter Anleitung alleine an. Ein dreijähriger Junge ist 97,5 Zentimeter groß und wiegt 15,6 Kilogramm, ein Mädchen liegt durchschnittlich bei 96,5 Zentimetern und 14,9 Kilogramm.

#### **4. Lebensjahr**

Die ersten Freunde

Jetzt beginnt die Zeit der großen Geschichtenerzähler: Vierjährige reden gern und viel, ihre Grammatik ist natürlich noch nicht ganz fehlerfrei. Ihre Erzählungen haben nicht immer etwas mit der Wirklichkeit zu tun, die Phantasie geht mit ihnen durch. Das ist dann kein bewusstes Lügen, sondern einfach alterstypisches Verhalten. Sie können nun Wörter erklären und das, was sie erlebt haben, zeitlich richtig und logisch wiedergeben.

In diesem Alter suchen Kinder sich erste Freunde. Jetzt wird auch gebastelt, was das Zeug hält - zum Beispiel Muschelkästchen. Die Rollenspiele werden immer ausgefeilter: Im Kaufmannsladen ordnen, wiegen und verkaufen sie Lebensmittel, sie ziehen ihre Puppen an, frisieren und wickeln sie. Die Kinder können sich nun immer mehr Dinge merken, das bleibende Gedächtnis entwickelt sich aber erst nach dem vierten Lebensjahr.

Jetzt suchen sie fast immer rechtzeitig die Toilette auf und machen nachts nicht mehr ins Bett. Bälle fangen, werfen, schießen, prellen, Treppen rauf- und runtergehen, sicher Dreirad fahren und lenken: All das ist kein Problem mehr. Und für drei bis fünf Sekunden können die Kleinen auch schon auf einem Bein stehen. Vierjährige halten einen Stift korrekt zwischen den ersten drei Fingern der Hand. Sie malen nun Menschen, später folgen erste Versuche, ein Quadrat zu zeichnen.

Aus Kleinkindern werden laufende Meter: Mädchen erreichen 104,2 Zentimeter bei 16,9 Kilogramm; Jungen sind 105 Zentimeter groß und wiegen 17,6 Kilogramm.

## **5. bis 9. Lebensjahr**

Fürs Leben lernen - und in der Schule

Aussprache und Grammatik von Fünfjährigen sind meist fehlerfrei. Was sie erlebt haben, erzählen sie in der richtigen zeitlichen und logischen Reihenfolge. Natürlich noch mit sehr einfachen Worten und Sätzen und eventuell leicht gestammelt. Aber im Laufe der nächsten Jahre wird ihr Erzählstil immer ausdrucksvoller und flüssiger.

Ab fünf Jahren sind nicht mehr die Eltern, sondern Gleichaltrige die besten Freunde: Es wird zusammengespielt, was die Phantasie hergibt. Dabei halten sich die Kinder meistens schon an Spielregeln. Im Kindergarten oder der Vorschule haben sie gelernt, für ein harmonisches Miteinander eigene Interessen auch mal zurückzustellen. Eine wichtige Voraussetzung, um in den nächsten Jahren in der Schule zurechtzukommen.

Ab Ende des fünften, Anfang des sechsten Lebensjahres ist Kindern klar: Ich bin ein Mädchen. Oder ein Junge. Den meisten macht es jetzt Spaß, der entsprechende Geschlechterrolle nachzueifern: Fanden kleine Jungs bisher Mamas Glitzernagellack ganz schön, ist nun eher Papas Rasierwasser begehrt.

Bis zur Pubertät fügt sich der Nachwuchs jetzt gut in den Familienalltag ein. Und übernimmt mehr oder weniger gern größere Aufgaben und Aufträge - vom Tischabräumen über Unkrautjäten bis zum Einkauf. Der elterlichen Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Bilder zeigen Menschen, Tiere, Bäume

Ein fünfjähriges Kind kann sich allein anziehen - wenn es will. Werfen die Eltern ihm aus zwei Metern Entfernung einen Ball zu, fängt es ihn problemlos auf. Neben Bildern mit Kreuzen, Quadraten, Menschen, Bäumen oder Tieren kritzeln Kinder in diesem Alter bereits ein paar Zahlen und ihren Namen in Großbuchstaben.

Zwischen dem fünften Lebensjahr und dem Beginn der Pubertät wird die Feinmotorik der Kinder immer besser und ausgefeilter. Das heißt, sie setzen beim Werfen, Hüpfen, Fangen oder Balancieren immer geschickter ihre Arme und Beine ein. In dieser Phase sollten Eltern die Interessen ihres Nachwuchses gezielt fördern. Denn in Vereinen, Kindergruppen oder beim Einzelunterricht lernen die Kinder nicht nur Ballett oder Klavier. Sondern auch, dass sie es selbst in der Hand haben, ihre Leistungen durch Training und Üben zu verbessern.

## **10. bis 18. Lebensjahr**

Hilfe, ich pubertiere!

Die Pubertät ist eine Zeit, vor der sich die meisten Eltern fürchten. Aus Kindern werden nun Erwachsene, die später einmal Verantwortung tragen und selber eine Familie gründen sollen. Parallel zur körperlichen Entwicklung verändern sich die Jugendlichen auch seelisch.

In dieser Übergangsphase sind sie oft labil, weder Fisch noch Fleisch: Sie fühlen sich nicht wohl in ihrer neuen Haut. Mädchen werden gern schwierig und rebellisch. Jungs reagieren polterig oder verkriechen sich in ihr Schneckenhäuschen. Was Eltern oder Lehrer sagen, interessiert immer weniger. Gleichaltrige Freunde sind jetzt viel wichtiger. Jugendliche suchen nach Bestätigung bei Gleichgesinnten. Sie gehen auf Konfrontationskurs mit Erwachsenen und versuchen, durch Imponiergehabe zu beeindrucken. Sie stellen sich häufig Sinnfragen und suchen berufliche und persönliche Perspektiven für ihr Leben.

Hormone, Hormone: Über mehrere Jahre hinweg stecken die jungen Körper nun in der Pubertät. Ungefähr ab elf vergrößern sich bei Mädchen die Brüste, die Eierstöcke und die Gebärmutter. Bei Jungen werden mit etwa zwölf Jahren Samenzellen gebildet, die Hoden wachsen. Mit dem 15. Lebensjahr ist diese Entwicklung bei beiden Geschlechtern abgeschlossen. Das heißt: Zwischen 14 und 15 sind Mädchen und Jungen rein körperlich in der Lage, selber Kinder zu bekommen beziehungsweise zu zeugen.

Argwöhnisch beäugt: Pickel und Schamhaare

Weitere körperliche Zeichen dieser schwierigen Phase: Die Pickel sprießen, Schamhaare beginnen zu wachsen - bei Mädchen ungefähr ab 11, bei Jungen mit 13 Jahren. Die erste monatliche Regelblutung bekommen Mädchen ungefähr mit 13.

Zu diesem Zeitpunkt überholen Mädchen die Jungen: Sie sind nun mit 157,2 Zentimetern größer und mit 45,0 Kilogramm schwerer als Jungen mit ihren 155,1 Zentimetern und 42,2 Kilogramm. Denn ihr pubertärer Wachstumsschub setzt im Alter von 12 Jahren zwei Jahre eher als bei den Jungen ein. Das holen die Jungs später wieder auf: Sie wachsen in der Pubertät stärker - und auch länger. Sie sind erst mit 18 Jahren ausgewachsen, zwei Jahre später als Mädchen. Im Durchschnitt sind sie dann 177,6 Zentimeter groß und 66,2 Kilogramm schwer. Mädchen liegen zu diesem Zeitpunkt bei 166,3 Zentimetern und 58,2 Kilogramm.

---

Am Ende dieser Phase können alle Beteiligten tief durchatmen: Die Jugendlichen haben eine stabile Persönlichkeit und ein solides Selbstwertgefühl entwickelt. Die Kleinen sind jetzt wirklich groß, sie sind erwachsen.

Quelle:

Fröhlich, A. & Schillings, W. (o.J.). Entwicklung von Kindern. Vom ersten Schrei bis zum ersten Kuss. In: Stern. Online: <https://www.stern.de/entwicklung-von-kindern-vom-ersten-schrei-bis-zum-ersten-kuss-3762472.html> [Zugriff am 14.08.2018]