


**CLAUS KOCH**



**Pubertät  
war erst der  
Vorwaschgang**

**WIE JUNGE MENSCHEN ERWACHSEN  
WERDEN UND IHREN PLATZ  
IM LEBEN FINDEN**

**GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS**

# Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Klaus Hurrelmann.....	9
Einleitung.....	15

## Teil 1

<b>Auszug aus der Kindheit.....</b>	<b>23</b>
-------------------------------------	-----------

### 1. Erwachsenwerden –

<b>die härtesten Jahre des Lebens .....</b>	<b>24</b>
---	-----------

Gibt es ein Leben nach der Pubertät und

wenn ja, welches? .....	26
-------------------------	----

Wann ist man erwachsen? .....	28
-------------------------------	----

Was weiß die Psychologie? .....	31
---------------------------------	----

Odysseusjahre: Irrfahrt zwischen dem 18. und

30. Lebensjahr.....	34
---------------------	----

Pubertät: die Brücke zum Erwachsenwerden.....	39
---	----

Allein ins Leben – wohin? .....	41
---------------------------------	----

In der Transitzone .....	44
--------------------------	----

### 2. Liebe und Arbeit –

<b>auf der Suche nach dem Sinn des Lebens .....</b>	<b>47</b>
---	-----------

Liebe in Zeiten des Erwachsenwerdens .....	48
--	----

Arbeit und das gute Leben .....	57
---------------------------------	----

### 3. Wir haben einen Plan für euch! .....

Kita, Schule, Ausbildung, Studium:

Vorbereitet fürs Leben? .....	67
-------------------------------	----

Krisen.....	74
-------------	----

Game over? .....	79
------------------	----

<b>4. Kind bleiben?</b> .....	82
Die Kidult-Gesellschaft .....	84
Sind die Eltern schuld an der Infantilisierung ihrer Kinder? .....	90
Wer zu früh gezwungen wird, erwachsen zu werden, bleibt Kind .....	95
I don't wanna grow up - Kind bleiben in der Popmusik .....	96
<b>5. Das geöffnete Fenster:</b>	
<b>Die Geschichte von Peter Pan, der nicht erwachsen werden wollte</b> .....	103
Für immer Kind bleiben – Abenteuer im Nimmerland.....	104
Peter Pans Geheimnis.....	105
Das geschlossene Fenster .....	109
Verleugnete und verdrängte Mutterliebe .....	112
Gute Mütter – schlechte Mütter .....	113
Peter Pans Dilemma .....	117
Auf der Suche nach der verlorenen Kindheit .....	121
Erwachsenwerden gelingt nur bei geöffnetem Fenster .....	123

## Teil 2

<b>Wie Erwachsenwerden gelingt</b> .....	125
<b>6. Der Stoff, aus dem die Kinder sind</b> .....	126
»Zu wem gehöre ich« – frühe Kindheit und die Suche nach Nähe und Bindung .....	127
Fürsorgliche Eltern: Unterschiedliche Bindungstypen.....	130

Bindung, Selbstwirksamkeit und Anerkennung .....	138
Kinder sind soziale Wesen: Das angeborene Mitgefühl .....	143
Die Geschichte vom »kleinen Prinzen« .....	146
<b>7. Pubertät:</b>	
<b>Auf der Suche nach sich selbst</b> .....	152
Kontrollverlust und Ängste .....	154
Trost durch Rituale .....	158
Das Ende der Kindheit: Sexualität und Identitätssuche .....	160
Abschied von den Eltern .....	163
Pubertätskrisen .....	164
Generation Selfie .....	166
Leben in der Komfortzone .....	168
Das Ende der Pubertät .....	170
<b>8. Fünf Schlüsselqualifikationen für ein gelingendes Erwachsenwerden</b> .....	174
Selbstwertgefühl: »Ich fühle mich wertvoll.« .....	179
Selbstwirksamkeit und Lebensoptimismus: »Ich schaffe es!« .....	182
Kommunikationsfähigkeit: »Ich kann mich mitteilen.« .....	185
Selbstkontrolle: »Ich weiß, was ich tue.« .....	187
Sinnfindung: »Ich bin ich.« .....	191
<b>9. Was man sonst noch braucht</b> .....	196
Empathie .....	198
Verantwortung .....	199
Die Freiheit, man selbst zu sein .....	202

## 10. Loslassen oder festhalten?

<b>Die Rolle der Eltern</b> .....	213
Eltern sind keine Freunde.....	216
Tritt zurück und bleibe verbunden!.....	222
Eltern als Vorbilder und Mentoren.....	226
»Ich bleibe«: Der Nesthocker.....	229
»Bin schon wieder da«: Bumerangkinder.....	236
Die Kontrolleure: Von Helikoptern und Drohnen.....	238
Der Einfluss der Eltern zeigt sich nicht an der Oberfläche, sondern in der Tiefe .....	240
Epilog.....	243
Literatur .....	246
Anmerkungen .....	250