

Chill mal!

Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig



MATTHIAS JUNG
CHILL MAL!
AM ENDE DER GEDULD IST NOCH VIEL PUBERTÄT ÜBRIG

224 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5 × 21 cm
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8419-0609-0
Auch als E-Book erhältlich

Erscheinungstermin: 9. April 2018

ÜBER DAS BUCH

Eltern nerven, Schule ist out, WhatsApp überlebenswichtig und Hygiene überschätzt: Wer mit Teenagern zusammenlebt, kennt hitzige Gefechte über Hausaufgaben, Helfen im Haushalt, Zimmeraufräumen und Handynutzung. Aber wie können Eltern diese herausfordernde Phase so entspannt wie möglich meistern?

Matthias Jung, Diplom-Pädagoge und Deutschlands lustigster Jugend-Experte, bringt seinen Lesern in »Chill mal!« die Welt der Pubertierenden näher.

Von Pickeln und Stimmungsschwankungen über endlose Diskussionen und Liebeskummer bis hin zu Handysucht und Schulstress: In seinem Buch spricht der Autor alle Themen an, die Eltern von Teenagern beschäftigen, und steht ihnen mit Rat und Humor zur Seite.

Matthias Jung weiß, wie Jugendliche ticken. Er gibt wissenschaftliche fundierte Einblicke in Verhaltensweisen und Gehirne Heranwachsender und erklärt, wie man das Zusammenleben mit Pubertierenden gelassen übersteht, immer getreu seinem Motto: »Pubertät ist, wenn man trotzdem lacht!«

Sein Ratgeber ist eine einzigartige Mischung aus Sachverstand und Witz, faktenreich, wissenschaftlich auf dem neuesten Stand und äußerst unterhaltsam.

*»Pubertät ist,
wenn man trotzdem lacht!«*

MATTHIAS JUNG

DER AUTOR

Matthias Jung

MATTHIAS JUNG, geboren 1978 in Bad Kreuznach, ist zweifacher Vater, Science Slammer, Comedian und Autor. Nach dem Abitur studierte er Diplom-Pädagogik mit Schwerpunkt »Jugend« und jobbte als Gagschreiber für »TV Total« und die »heute show«. Er ist seit über 10 Jahren eine feste Größe in der Comedy- und Kabarettlandschaft und tourt mit seinen wechselnden Programmen durch Deutschland, zuletzt mit »Generation Teenietus«. Matthias Jung moderiert auch die erfolgreiche Facebook-Gruppe »Keep Cool Mama« zum Thema Pubertät, in der 10.000 Mütter im ständigen Dialog die Probleme der Pubertät analysieren.



© Manuel Weser

TOUR

„CHILL MAL!“

Ab April 2018 ist Matthias Jung mit seinem Soloprogramm »Chill mal – Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig« in ganz Deutschland auf Tour.

Am 17.04.2018 ist die Premiere des neuen Programms im Kölner Stollwerck.

Weitere Informationen zum Autor und alle Tourtermine finden Sie unter: www.jungmatthias.de

»Der Martin Rütter der Teenager!«

MAINZER RHEIN-ZEITUNG

INTERVIEW MIT DEM AUTOR

Matthias Jung

Verlag: Matthias, was fasziniert dich so an der Pubertät?

MATTHIAS JUNG Mich interessiert der Job, den Teenager zu erledigen haben: Sich von der Erwachsenenwelt abzugrenzen und ihre eigene Identität zu finden. Dieser Weg kann für alle Beteiligten beschwerlich, laut und steinig werden. Und viele Eltern wissen: Dieser Weg führt leider oft an keiner Dusche vorbei.

Erinnerst du dich noch gut an deine eigene Pubertät? Welcher Typ Pubertierender warst du?

Oh ja, die Kindheit auf dem Lande. Ich war nicht einfach: ich war rebellisch, laut und sehr launisch. Meine Mutter meinte einmal zu meinem Vater: »Ich glaube er wird erwachsen!« Mein Vater sagte: „»Ich glaube er wird wie seine Mutter!«

Hätten deine Eltern einen Ratgeber à la »Chill mal!« gebrauchen können?

Sie haben es schon großartig gemacht. Allerdings hat meine Mutter oft mit mir gestritten und gebrüllt. Dabei sollte das Motto immer lauten: »Lass den Teenager! Da läuft gerade im Gehirn was schief! Versuche es nicht persönlich zu nehmen!« Das ist extrem schwer, aber Schreien ist keine Lösung.

Die Pubertät der Kinder ist für die meisten Eltern die Hölle. Reicht da der simple Rat »Chill mal!«? Was genau willst du damit vermitteln?

Lasst die Teeanger ausprobieren! Lasst sie ihren Weg finden! Aber begleitet sie. Gebt Orientierung, bietet Hilfe an und sagt auch deutlich, wenn ihr was nicht gut findet oder es sogar gefährlich wird. Bleibt immer im Gespräch. Und das alles mit Humor und Gelassenheit.

Pubertät ist nichts Schlimmes. Es geht vorbei, und dann ziehen eure Kinder irgendwann aus und haben ihre eigene Wohnung. Das ist herrlich: Dann können wir den Kühlschrank plündern, Chips auf der Couch essen und die



© Manuel Weser

Schuhe im Flur verteilen.

Wichtig ist, dass die Eltern lernen loszulassen, denn das möchten ihre Teenager: Loslassen – vor allem der Papa – seine Kreditkarte!

Du bist Diplom-Pädagoge und Comedian. Wie ist das denn passiert?

Gute Frage! Ich mochte es schon immer, vor Publikum zu stehen. Als Lehrer war mir das Publikum allerdings zu unmotiviert, und der Applaus hielt sich auch in Grenzen. Außerdem kam dieses Publikum immer umsonst rein. Im Ernst: Jetzt ist es wunderbar. Ich bin Comedian und kann über das Thema sprechen, das mich am meisten interessiert. Perfekte Mischung!

INTERVIEW MIT DEM AUTOR

Matthias Jung

Seit einiger Zeit moderierst du eine Facebook-Gruppe zum Thema Pubertät. Wie kam es dazu, und was ist das Besondere an dieser Aufgabe?

Diese Gruppe hat mir gezeigt, wie sehr das Thema »Pubertät« die Eltern beschäftigt. Da ist eine tolle Community von über 10.000 Muttis entstanden. Die helfen sich gegenseitig und stehen sich mit Rat und Tat zur Seite. Ich darf ein Teil davon sein. Eine wunderbare Sache. Wenn alle 10.000 Muttis in mein Programm kommen, bekommen wir fast das Olympia Stadion voll. Das wäre der Hammer oder, wie die Teenies sagen würden: »Voll peinlich, Alter!«

Hast du selbst pubertierende Kinder zu Hause? Denkst du, dass du durch deine Expertise als Vater einen Vorteil hast, wenn es bei deinen Kindern so weit ist?

Die brauchen noch ein wenig, Der „Große“ ist 7 und die junge Dame ist 13 Monate. Am Horizont sieht man schon die Wäscheberge, äh ... die Pubertät aufziehen.

Ich weiß echt gut über die Pubertät Bescheid und weiß: Ich werde garantiert ALLES falsch machen! Vor allem aus der Sicht meiner Kinder.

In der Pubertät passieren nicht nur lustige Dinge. Wo hört für dich der Spaß auf? Wann hilft Humor nicht mehr weiter?

Sobald es in irgendeiner Form extrem wird:

Nur noch online, nur noch Alkohol, nur noch »Sich selbst hassen!«

Da müssen Gespräche her – auch mit Experten.

Aber sonst: Hört der Spaß nie auf. Denn »Pubertät ist, wenn man trotzdem lacht!«

Also liebe Eltern: »Chillt mal!«

LESEPROBE

AUSZUG AUS KAPITEL 1: CHILL DEINEN KÖRPER

Wo ist mein Kind? Wo ist das wonnige Bündel Mensch, das so gut nach Baby und Bübchen-Lotion gerochen hat, das mich strahlend anlächelte, seine Ärmchen nach mir ausstreckte und dessen ersten Worte waren: „Papa, ich liebe dich.“

Mein Kind.

Ein Wunder der Natur.

Einzigartig.

Perfekt.

Wenn ich mir alte Fotos anschau, zerfließt mein Herz vor lauter Rührung. Mein Sohn, gerade geboren, liegt im Arm seiner Mutter und schaut staunend in die Kamera. Dann der erste Geburtstag, Laufen lernen, und immer dieses strahlende Lächeln, das einen Gletscher zum Schmelzen bringen kann. Der blonde Wuschelkopf, die blauen Augen, ach, ach. Da, das Foto mit dem ersten Fahrrad. Wie konzentriert er ist und wie beflissen!

Ich weiß noch, wie er mich mit Fragen gelöchert hat. Woher Kreuzschlitzschraubenzieher kommen. Wieso Wespen stechen. Was Hefe ist. Warum es Boris Becker gibt.

Es waren so schöne Jahre. Erst neulich musste ich wieder daran denken, als ich die alten Benjamin-Blümchen-CDs auf dem Flohmarkt verkauft habe. Vorbei, vorbei.

Gestern hat er mit seinen Freunden noch Fußball gespielt, ist fast geplatzt vor Mitteilungsbedürfnis, wenn er nach Hause kam, war kaum zu bremsen beim Erzählen. Plötzlich ist das vorbei.

Es ist leider wahr: **Benjamin Blümchen ist mittlerweile genauso scheiße wie die Nachbarn, Fußball, die Schule, die Welt, die öffentlichen Verkehrsmittel, Höflichkeit, Pünktlichkeit, der Dalai Lama, und am allerscheißesten sind natürlich die Eltern.**

Aus unserem strahlenden Sonnenschein ist ein muffiger, motziger, übellauniger, zorniger, alles kacke findender Pubertist geworden. Kommunikation? Beschränkt sich auf

das Nötigste und läuft nach immer dem gleichen Muster ab; hier die Top Five der häufigsten Dialoge zwischen Eltern und Kind:

1. „Räumst du bitte endlich dein Zimmer auf?“

„Ej, Mann, ej.“

2. „Kannst du bitte endlich die Pfandflaschen wegbringen?“

„Ej, chill mal, ja.“

3. „Was ist eigentlich mit Hausaufgaben?“

„Maaaaann!“

4. „Steht da unter deinem Bett etwa noch der Teller mit den Pizzaresten von vor zwei Wochen? Da ist JA SCHIMMEL DRAUF!“

„Dis is mein Zimmer, ej.“

5. „Kommst du bitte zum Abendessen?“

„Kein Bock.“

Mittlerweile hockt er am liebsten stunden- und am Wochenende tagelang in seinem Zimmer und will mit nix was zu tun haben, kommt nur raus, wenn er aufs Klo oder seine Finger unter kaltes Wasser halten muss, weil er vom ewigen Getippe auf dem Smartphone Blasen bekommen hat.

Oder er erscheint unvermittelt im Türrahmen, um schnöde Geld zu fordern. [...]

Ja, unser Kind ist noch so klein und doch schon mittendrin. In der Pubertät. Die Pubertät – der Begriff kommt aus dem lateinischen Pubertas und bedeutet Geschlechtsreife – ist eine entscheidende Entwicklungsphase, die im Allgemeinen zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr beginnt und einige Jahre dauern kann. Eine Umfrage im Bekanntenkreis hat ergeben, dass 90 Prozent der Befragten lieber in eine Privatsolvenz gehen würden, als die Pubertät ihres Kindes noch einmal durchzustehen. Zwei Väter haben ernsthaft behauptet, eher eine Niere spenden zu wollen als diese Phase noch einmal mitmachen zu müssen. [...]

LESEPROBE

(FORTSETZUNG VON S. 5)

Viele Eltern mögen sich also fragen: Mein Gott, wie soll ich das nur aushalten? Leider gibt es darauf keine befriedigende Antwort. **Wir sollten indes nicht vergessen, dass es unsere Kinder sind, die drinstecken in der Pubertät und denen es oft nicht sonderlich gut dabei geht. Plötzlich und quasi über Nacht verändert sich so viel bei ihnen, dass sie sich selber fragen, ob mit ihnen alles in Ordnung sei.**

Dazu kommt – vor allem bei Mädchen – der immense Druck durch die Medien. An der ungewollten Gewichtszunahme gehen sie fast zugrunde, denn nichts entspricht plötzlich mehr dem gängigen Schönheitsideal, das irgendwelche Designer mit einer Vorliebe für Haut mit Knochen in die Welt gesetzt haben.

Viele Mädchen fangen in dieser Phase mit Diäten und Schminken an, was fatal ist. Denn die wenigsten haben das Make-up im passenden Farbton ihrer Haut und sehen danach aus wie Zombies; dazu kommt, dass Make-up das Pickelsprießen zusätzlich fördert. So fühlen sie sich noch unglücklicher.

Leider ist es völlig unmöglich, die Töchter zu trösten. Sie werden dann zu wilden Tieren und alles ist kacke und mies und man gönnt ihnen nichts und alle sind böse und wir freuen uns ja nur, dass sie Pickel haben und wie kann man sie überhaupt darauf ansprechen, das ist ja wohl das Allerletzte, so was Fieses, boah, mit dir bin ich fertig, buhuuu, ich finde mich so scheiße ...

Es geht aber noch weiter. Die Körper verändern sich, werden erwachsen, reifer, bilden sich aus und manch einer mag denken: Schau, ein richtiger kleiner Erwachsener! Doch die Psyche hinkt hinterher, kann beim Tempo des Körpers nicht mithalten. Es ist, als ob eine Wanderdüne versuchte, einem Geparden zu folgen. Es kann passieren, dass ein Schrank von 16-jährigem Mann vor einem steht, breitbeinig, mit Dreitagebart und muskelbepackt, aber die-

ser famose Kerl, bei dem sich die Klitschkos eine Scheibe abschneiden könnten, fegt zornig wie ein Fünfjähriger die Hütchen vom "Mensch ärgere Dich nicht"-Brett und jault los, weil die Lieblingsjeans noch in der Waschmaschine ist. Körper erwachsen – Seele Kind, das nennt man in der Wissenschaft auch das „Trump-Syndrom“.

[...] Die Kinder brauchen in dieser Phase sehr viel Ruhe, um sich zurückziehen und über das Leben grübeln zu können. Die Pubertät ist die Zeit der Suche. Wer oder was bin ich? Was würde ich gern machen, worin liegen meine Stärken?

Das herauszufinden, ist jetzt die Hauptaufgabe, die mit viel Ausprobieren, Testen und auch Anecken einhergeht. Gut gemeinte Ratschläge der Eltern sind grundsätzlich die falschen und die Eltern selbst sowieso total nervig (diese ausgeglichenen, in sich ruhenden, angekommenen Menschen!). [...]

Eine Randbemerkung nebenbei: **Wir Erwachsenen sollten das Potenzial der Pubertät zu schätzen lernen. Diese Lebensphase ist stressig, aber auch einzigartig!**

Nie wieder, wie sich viele von uns selbst erinnern werden, wird eine Zeit kommen, in der so viel gehadert, verworfen, geplant und gefühlt wird. Heute Philosoph, morgen Revoluzzer und immer 100 Prozent. Wir werden nie wieder eine solche Entdeckerfreude an den Tag legen (wäre auch zu anstrengend auf Dauer) und so viel ausprobieren. Was andere denken, ist egal. [...]

Das Fazit: Lasst uns Nachsicht mit unseren Kindern haben. Letztendlich meinen sie's ja nicht böse, auch wenn wir ihnen manchmal den Hals umdrehen oder sie zur Adoption freigeben möchten. Letztlich bleiben es doch unsere Kinder und wir werden sie nicht hergeben, niemals!

MEHR ZUM BUCH

5 Antworten, die Eltern gerne von ihren pubertierenden Kindern hören (würden)

1. „KOMMST DU ZUM ESSEN?“

„Da bin ich, soll ich den Tisch decken? Und dann könnte ich eigentlich auch abwaschen, staubsaugen, die Fenster putzen und du legst dich mal hin.“

2. „KANNST DU JETZT BITTE ENDLICH DEINE ...“

„... Hausaufgaben machen? Meine liebe Mama, die macht ich doch immer gleich, klar, alles erledigt.“

3. „GEH DOCH MAL FRÜHER INS BETT!“

„Ja, Mama, du hast Recht. Ich brauche ja meinen Schlaf dringend, weil ich im Wachstum bin, und morgen bin ich dann richtig fit und hole vor sieben Uhr Brötchen, dann habe ich auch gleich Bewegung. Danke, dass du dich so um mich sorgst.“

4. „PAPA UND ICH MÖCHTEN, DASS WIR WENIGSTENS AM WOCHENENDE ZUSAMMEN MITTAGESSEN.“

Na klar, das ist wohl selbstverständlich. Danach könnten wir einen langen Spaziergang machen, im Herbstlaub tollen und Kastanien sammeln und Papa erzählt mir, wie es in seiner Jugend war, das ist immer so interessant und man lernt so viel über die gute alte Zeit und wie wichtig es ist, an der frischen Luft zu sein. Eine tolle Idee. Du bist die Beste!“

5. „MUSST DU NICHT LOS ZUM TRAINING?“

„Oh, danke! Ich dachte, es sei noch nicht so spät. Soll ich den Müll mit runternehmen?“

Die Top 10 Teenager-Sätze

1. CHILL MAL

2. KEINE AHNUNG

3. DU NERVST

4. ICH HABE LETZTE WOCHE GEDUSCHT

5. SCHULE – KENN ICH NICHT

6. ICH HABE HUNGER

7. DEIN ERNST, ALTER!

8. GLEICH (WARTE KURZ!)

9. KANNST DU BITTE RAUSGEHEN

10. IMMER ICH (ANDERE DÜRFEN AUCH)

KONTAKT

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

IHR PRESSETEAM EDEL BOOKS



Lena Borowski

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. (040) 8 90 85-119

[lena.borowski@edel.com](mailto:lana.borowski@edel.com)



Nadja Schreiber

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. (040) 8 90 85-207

nadja.schreiber@edel.com