

Pubertät

Die Zeit der Wandlung

Die ersten Anzeichen sind da, die Pickel sprießen und die Stimme wird tiefer... Krisenstimmung ist angesagt. Die Eltern rechnen mit dem Schlimmsten. Lustlosigkeit, Schule schwänzen, Lügen, Gesprächsverweigerung, Türen knallen, freche Worte, laute Musik. Was kommt sonst noch alles ..? Das Kind verändert sich. Sein Körper verändert sich mehr und mehr. Die Gefühle sind plötzlich ganz neu und fremd – für das Kind und für die Eltern. „Was ist bloß mit unserem Kind los?“. Aber auch das Kind stellt sich viele Fragen. „Was ist denn mit den Eltern? Warum machen Sie so viel Stress, nur weil ich diesen neuen Look habe?“

Das Kind wird zum Mann oder zur Frau, es wird erwachsen. Bei Mädchen geht es zwischen zehn und dreizehn los. Jungen lassen sich etwas mehr Zeit. Sie kommen zwischen elf und fünfzehn Jahren in die Pubertät. Wie lange dauert das? Manche haben schon mit 16 Pubertät hinter sich, andere erst mit 18. Die ganze Entwicklung ist ein langer Prozess, der sich über eine Reihe von Jahren hinzieht, und je nach Kind sehr unterschiedlich, mal mehr mal weniger intensiv, ablaufen kann.

Hier sind ein paar Tipps wie Eltern (und Jugendliche) diese anstrengende Zeit entspannter durchstehen können:

- **Regeln aufstellen**

Das tägliche Zusammenleben braucht Regeln. Zum Beispiel: Jeder sagt Bescheid, wann er nach Hause kommen wird. Jeder hat Respekt vor dem Eigentum des anderen. Jedes Familienmitglied hat das Recht, eine gewisse Zeit am Tag ungestört zu sein. Legen Sie ein großen Wert darauf, dass die aufgestellten Regeln konsequent eingehalten werden, und sein Sie dabei ein Vorbild. Das kann Ihrem Kind helfen, seine Grenzen zu erkennen, und sich zu orientieren.

- **Erfolg zu lassen**

Erfolg führt zu Erfolg. „Das hast Du gut gemacht!“ ist ein Satz, der jedem gut tut. Zustimmung und Anerkennung, beides braucht Ihr Teenager dringend. Ein Lob hilft über Hürden hinweg, stärkt das Selbstvertrauen und motiviert. Loben Sie Ihr Kind auch für sein Bemühen, nicht nur für die Ergebnisse Es soll aber keine übertriebene Wertschätzung sein. Eine klare Kritik ist besser, als ein unangemessenes Lob.

- **Auseinandersetzungen und Nähe**

Auch wenn Ihr Kind die Nähe scheinbar ablehnt, Sie altmodisch und unmöglich findet. Lassen Sie sich nicht täuschen und glauben, dass Sie für Ihr Kind weniger wichtig sind. Ihr Kind braucht Sie gerade jetzt ganz besonderes. Es braucht Ihre Unterstützung und Hilfe, aber auch die Konflikte mit Ihnen. Durch die Auseinandersetzungen mit Ihnen kann Ihr Kind lernen, einen eigenen Standpunkt zu vertreten und andere Meinungen zu akzeptieren. Das kann manchmal richtig anstrengend und verdammt schwierig sein.

- **Vertrauen und Respekt zeigen**

Kind und Jugendliche brauchen Ihre Freunde, wie die Luft zum Atmen. Gemeinsame Hobbys, ausgehen, tanzen oder einfach zusammen rumhängen, macht am meisten Spaß. Neue Freundschaften oder ein Wechsel des Freundeskreises kann Eltern sorgen machen. Trotzdem sollten Eltern zunächst einmal gelassen auf neue Freundschaften reagieren, die Entwicklung beobachten und abwarten. Den Umgang zu verbieten, kann bei Ihrem Kind das Gefühl auslösen, dass Sie seine Wahl nicht respektieren und ihm nicht vertrauen. Und es kann Trotzverhalten hervorrufen. „Ich kann schon selbst entscheiden, wen ich zum Freund haben möchte.“ Je eher Ihr Kind lernt, ganz allein gute Freunde von schlechten zu unterscheiden, desto besser.

- **Locker bleiben**

In dieser Zeit tauschen viele Kinder ihre Kleidung gegen ein schräges Design. Bleiben Sie locker, und lassen Sie sich von dem Äußeren Ihres Kindes nicht verunsichern und provozieren. Wenn keine zusätzliche „Begleiterscheinung“ (wie Schule schwänzen oder Lügen) zu beobachten sind, dann ist das eben ganz normal. Dieses provokante Styling kann für die Eltern-Kind- Beziehung auch eine Chance sein: Wenn Eltern Toleranz zeigen, vermitteln Sie Ihrem Kind „Ich mag Dich, so wie Du bist!“ Das macht Kinder stark und selbstbewusst.

- **Verständnis zeigen**

Besonderes in der Pubertät sind Eltern und Kinder oft ganz unterschiedlicher Meinung. „Deine Freunde sind Dir viel wichtiger als Schule und Ausbildung. Was macht ihr überhaupt den ganzen Nachmittag?“ Für die Eltern hat Schule und Ausbildung eine sehr hohe Priorität. Teenager verbringen jedoch lieber ihre Zeit mit Freunden und interessieren sich brennend für das andere Geschlecht. Für Eltern ist manchmal schwer zu verstehen, dass nicht nur das Lernen, sondern auch die in der Peergruppe verbrachte Zeit immens wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung ist. Zum Beispiel um sich selbst kennen zu lernen und sich allmählich von den Eltern abzunabeln.

- **Auf eigene Bedürfnisse achten**

Pubertät ist die Zeit der Wandlung. Nicht nur der Jugendliche, auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind verändert sich. Es ist auch die Zeit des

Loslassens und sich Schritt für Schritt von Elterlichen Aufgaben zu trennen. Ihr Kind ist auf dem Weg erwachsen und damit immer selbständiger und eigenverantwortlicher zu werden. Nutzen Sie den entstehenden Freiraum für sich selbst und die Partnerbeziehung.

Ein Beitrag von:

Diplom Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin im Anerkennungsjahr

Alexandra Janzen