

## **Pubertät - Eine schwierige Zeit für die ganze Familie?**

"Lass dir endlich die Haare anders schneiden und außerdem, so wie du angezogen bist, verlässt du mir nicht das Haus! Und ständig hängst Du am Computer, damit sind wir auch nicht länger einverstanden!"

Äußerungen dieser Art gehören vermutlich zum Alltag zahlreicher Familien und haben schon oft Streit ausgelöst. Um was geht es eigentlich? Es geht nicht nur um Haare, Kleidung oder stundenlanges Surfen, sondern auch darum, dass sich die mittlerweile "Jugendlichen" in einer Zeit des Übergangs vom Kind zum Erwachsenen befinden. In diesem Lebensalter finden bei ihnen Veränderungen statt, die sich sowohl körperlich zeigen als auch durch sehr „eigene“ Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen ausdrücken. Dies ist jedoch nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, dass das Gehirn in der Pubertät einer „Baustelle“ mit allerlei Umbau- und Reifungsprozessen gleicht. In dieser Zeit des Übergangs in einen für die Jugendlichen noch unbekanntem Lebensabschnitt, der zudem noch wenig strukturiert ist, besteht nicht nur Unsicherheit, sondern auch eine aktive Umorientierung. Die Jugendlichen versuchen, die Anforderungen der Erwachsenenwelt mit den eigenen Möglichkeiten in Einklang zu bringen.

Wesentliche Hilfestellung kann hierbei die Gruppe der Gleichaltrigen leisten: Treffen mit der Clique oder anderen Jugendlichen aus Schule oder Nachbarschaft, die Zugehörigkeit zu einem Verein oder einer Musikgruppe sind nur einige Möglichkeiten von vielen, bei denen Jugendliche Orientierung, Halt und Geborgenheit finden können. Diese Kontakte zu Gleichaltrigen sind den Jugendlichen eine Hilfe, sich selbst im Kreis der anderen zu finden. Gleichzeitig wird in diesen mehr oder weniger festen Gruppen ein Freiraum zur Erprobung neuer Verhaltensweisen geboten. Dazu gehören auch ein Austesten eigener Grenzen sowie Grenzüberschreitungen. Hierbei machen Jugendliche Fehler, erfahren aber gleichzeitig viel über eigene Stärken und Schwächen, wodurch sie sich selbst und ihre Grenzen kennen lernen. In diesem Rahmen gewonnene Vorstellungen, Meinungen und Ansichten fördern das Selbstbewusstsein und dienen der Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit.

Nach außen zeigt sich die Gruppenzugehörigkeit durch die recht ähnliche Sprache, Musik und Kleidung, durch die sie sich von der Welt der Erwachsenen, aber auch von den Jüngeren abheben können. Während vorher die Eltern eine wesentliche Vorbildfunktion besaßen, kommt es nun zu rivalisierenden Ansprüchen seitens der entsprechenden Gruppe Gleichaltriger.

Eltern spüren, dass Neues auf sie zukommt und das kann zu Unsicherheiten oder Ängsten führen. Aussagen wie "Sturm- und Drangzeit" oder "himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt" sind zu hören. Eltern müssen lernen, dass die enge Eltern-Kind-Bindung lockerer wird und ihr Kind beginnt, eigene Wege zu gehen. Sie fragen sich, ob ihr Kind noch „normal“ ist, zweifeln an sich selbst und ihrer bisherigen Erziehung und machen sich viele Sorgen. Aus diesem Grund reagieren Eltern häufig mit überzogenen Maßnahmen oder resignieren. Eine gesunde Balance zu finden zwischen Halten und Loslassen, zwischen Kontrolle und Vertrauen, zwischen Grenzen setzen und Freiraum lassen, gehört nun zu den wesentlichen Herausforderungen des Erziehungsalltags.

Der wichtigste Rat für Eltern: Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrem Kind, damit Sie Ihr Kind nicht verlieren. Zeigen Sie Verständnis für die Launen, Eigenarten und manchmal vielleicht auch skurrilen Ansichten Ihrer Kinder. Denken Sie daran, wie Sie in dem Alter waren. Vielleicht sind auch Sie manchmal „aus der Reihe getanz“. Es gilt, die Jugendlichen ihren eigenen Weg gehen zu lassen, aber auch den eigenen zu vertreten und dabei gleichzeitig Halt und Unterstützung anzubieten.

i Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Erziehungsberatung beraten sowohl Eltern als auch Jugendliche unter Telefon (09191) 707240 oder über E-Mail [erziehungsberatung@caritas-forchheim.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-forchheim.de)

