

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät!

Ein paar Fakten zur Pubertät

- Die Pubertät beginnt im Kopf. Die sogenannten Gonadotropine setzen die Vorgänge im Körper in Gang. Diese Hormone werden in der Hirnanhangdrüse gebildet und lassen die Keimdrüsen wachsen. Die wiederum übernehmen dann die Produktion der eigentlichen Sexualhormone.
- Bei den Mädchen beginnt die Pubertät ca. im 9. Lebensjahr und endet ca. im Alter von 14 bis 16 Jahren. Bei den Jungs beginnt die Pubertät ca. im 11. Lebensjahr und endet im Alter von 16 Jahren. Diese Altersangaben berufen sich auf den Umbau des Körpers. Die Baustelle im Gehirn bleibt etwa bis im Alter von 20 Jahren bestehen.
- Während den Umbauarbeiten im Gehirn hat das limbische System die Überhand, welches vor allem für das Steuern der Emotionen zuständig ist. Das Stirnhirn, welches fürs rationale Denken und Handeln zuständig ist, gerät ins Hintertreffen.
Willst du mehr über das limbische System wissen? Schau dir dieses Video dazu an:
<https://studflix.de/biologie/limbisches-system-3271>

Die Rolle der Eltern während der Pubertät

- Wir sind und bleiben Eltern auch während der Pubertät unserer Kinder. Das bedeutet, dass wir nach wie vor eine Erziehungsaufgabe haben und die Teenager nicht einfach sich selbst überlassen dürfen. Die Jugendlichen suchen sehr wohl unser Feedback und es ist sehr gravierend, wenn sie keines bekommen. Geben wir ihnen kein Feedback, haben sie das Gefühl, dass wir uns gar nicht mehr für sie interessieren. Die Jugendlichen wollen eine Beziehung zu uns und wenn sie diese nicht bekommen, suchen sie sich diese Beziehung ausserhalb der vier Wände.
- Nun gilt es für uns umzudenken und sich vom kleinen, herzigen Jungen oder Mädchen zu verabschieden. Es gilt sich ins Gedächtnis zu rufen, wie wir Beziehung mit unseren Freunden leben und diese als Basis für die Beziehung zu unseren Kindern zu nehmen.

Die Eltern-Jugend-Beziehung

Folgende Aspekte können uns bei der Beziehung zu unseren Jugendlichen helfen:

- **In die Schuhe des anderen stehen**
Dabei dürfen wir die Baustelle im Gehirn unserer Kinder nicht vergessen. Es ist für sie gerade viel schwieriger mit ihren Emotionen umzugehen. Auch die Veränderung ihres Körpers ist nicht für alle Jugendliche einfach zu verdauen.
- **Die Stimmung der Jugendlichen nicht persönlich nehmen**
Auf keinen Fall Kritik und Oppositionen als persönlicher Angriff nehmen. Das gehört zum Ablösungsprozess und der Ich-Findung dazu.



- **Der Ton macht die Musik**

Wir müssen sehr stark darauf achten, wie wir mit unseren Kindern kommunizieren. Auf keinen Fall sollten wir einen vorwurfsvollen Ton anschlagen. Die Jugendlichen reagieren sehr sensibel auf autoritäres Auftreten. Auch gilt es Ratschläge auf ein Minimum zu beschränken.

- **Luft zum Atmen lassen**

Die Jugendlichen brauchen viel Freiraum und das Bedürfnis nach Einsamkeit muss respektiert werden. Deshalb: Nicht unangekündigt ins Zimmer trampeln und keine bohrende Fragen stellen. Im Gegenzug gilt es aber für unsere Kinder da zu sein, wenn sie reden möchten. Das kann leider auch mitten in der Nacht sein.

- **Nicht versuchen den Teenager zu ändern**

In der Pubertät probieren Teenager viel aus und spielen mit verschiedenen Identitäten. Es gilt also ruhig zu bleiben, wenn der Teenager gerade seine «Ich-trage-nur-Schwarz-Phase» durchlebt. Auf die eine Phase folgt die nächste. Die Teenager wollen ihr eigenes Urteilsvermögen ausprobieren und sich selbst sein. Es hilft nicht, wenn wir an ihnen ziehen und versuchen sie in eine Richtung zu drängen.

- **Sich jeden Tag Zeit für den Teenager nehmen**

Hierbei reichen ein paar Minuten pro Tag schon aus. Teilt die Interessen eurer Kinder und interessiert euch für ihre Idole, Videospiele etc.

- **Die Stimmungsschwankungen akzeptieren**

Im einen Moment benehmen sich unsere Jugendlichen wie kleine Kinder und im anderen Moment geben sie sich ganz erwachsen. Vielleicht suchen sie sogar die Nähe und wollen schmusen und dann wiederum heisst es: Ja nicht berühren. Diese Stimmungsschwanken gilt es auszuhalten und durchzustehen.

Ein Gedanken zum Schluss

Wir als Eltern sind normal, die pubertierenden sind auch normal, aber wir sprechen im Moment einfach nicht die gleiche Sprache.

Quellenachweis

www.gesundheitsinformation.de/was-passiert-in-der-pubertaet.html

www.planet-wissen.de/video-pubertaet--die-wilden-jahre-100.html

«Du bist kein Werwolf» von Ralph Caspers und Christine Henning

