

«Pubertät im Anmarsch – was Eltern wissen müssen»

Die Pubertät ist die Phase des Lebens, in welcher der Übergang von der Kindheit in das Erwachsenenleben stattfindet. Diese grosse Entwicklung vollzieht sich in verschiedenen Phasen und Schüben, auf unterschiedlichsten Ebenen. Auch wenn Phasen unterschieden werden, verlaufen diese bei den einzelnen Jugendlichen sehr individuell. So kann es sein, dass ein bereits grossgewachsener Junge mit Stimmbruch noch immer wie ein 10-jähriger mit Autos spielt. Oder ein pubertierendes Mädchen morgens sehr lange vor dem Spiegel steht, sich stundenlang schminkt und am Nachmittag nach der Schule mit dem Stofftier im Arm eine Kindersendung im Fernsehen schaut. Wichtig zu wissen ist, dass Jugendliche dies selbst nicht beeinflussen können, es passiert einfach. Somit ist es sehr hilfreich, wenn solche Verhaltensweisen und Widersprüche von aussen nicht bewertet werden.

Nachfolgend die Entwicklungsphasen, wie sie in der Pubertät auftreten können
(Quelle: www.fischer-erziehungshilfen.de):

1. Phase: zirka Alter 10 – 12 Jahre

Körperliche Veränderungen	Emotionales Erleben	Soziales Erleben / Verhalten
Stimmbruch, erste Menstruation, Scham- und Körperbehaarung, erhöhte Adrenalin-Ausschüttung, Produktion von Sexualhormonen (Östrogen bei Mädchen, Testosteron bei Jungen)	Zunehmendes Schamgefühl (abschiessen von Badezimmer), Stimmungsschwankungen (abweisend/zugewandt), Selbstzweifel, Depressivität	Geheimnisse, Starkult, Prozess der Wandlung beginnt, Versuch einer eigenen Orientierung, Distanz zur Erwachsenenwelt, Veränderung der Beziehungen zum anderen Geschlecht, Aufbau einer kritischen Distanz zu Eltern, Schüchternheit, Lügen, z.T. Wutausbrüche

Ablösung: Jugendliche fühlen sich zunehmend unwohl in der Herkunftsfamilie, wenden sich den Peers zu (Gleichaltrige), Schwanken zwischen Nähe und Distanz zu Eltern.

2. Phase: zirka Alter 13 – 15 Jahre

Körperliche Veränderungen	Emotionales Erleben	Soziales Erleben / Verhalten
Plötzliche Wachstumsschübe, z.T. unstimmmige Körperproportionen, Pickel, erster Samenerguss	Allmachts- und Grössenphantasien, Identitätsprobleme, sehr starke Verletzbarkeit, Verunsicherung, massive Selbstwertprobleme, Verliebt-heit/Liebe	Provokationen, Rückzug, Sozial/Freundschaften/helfen, Experimentieren mit typischen Rollenmustern: Jungen: Alkohol, Macho-Verhalten, Lautstärke... Mädchen: Schminken, Spiegel, Frisuren, Kleider...

Ablösung: Stärkere Distanzierung zu Herkunftsfamilie; Suche und Anschluss an jugendkulturelle Gruppen; z.T. vehemente Abgrenzung gegenüber Eltern, Einnahme von Gegenpositionen, Argumente werden kritisch hinterfragt.

3. Phase: zirka Alter 16 – 18 Jahre

Körperliche Veränderungen	Emotionales Erleben	Soziales Erleben / Verhalten
Körperliche Veränderungen werden integriert und genossen, Äusserlichkeiten haben grossen Stellenwert (Sport, Fitness, Schön-Sein, Essstörungen...)	Aufbau eines neuen Selbstwertgefühls, z.T. noch gepaart mit Selbstüberschätzung und egozentrischem Denken, Sinnfragen sehr wichtig	Beginn einer Zukunftsorientierung, Politisierung, Loslösung von elterlichen Vorgaben, Neuorientierung betreffend Zusammenleben

Ablösung: Suche/Eingehen von intimen Zweierbeziehungen; konstantere Distanz zu Eltern; emotionaler Halt bei anderen Menschen; Anfänge zur Neufindung einer Erwachsenen-Beziehung zu den Eltern.

Was brauchen die Jugendlichen während der Pubertät?

- Menschen/Erwachsene, die ihnen zugewandt bleiben, auch in schwierigen Phasen
- Erwachsene Bezugspersonen, denen sie sich anvertrauen können, die sie ernst nehmen (nicht alles kommentieren, sondern zuhören)
- Eltern/Erwachsene, welche Uneinigkeit aushalten → Harmonie funktioniert nicht mehr bzw. nur noch zwischendurch
- Eltern/Erwachsene, die sie wie Erwachsene ernst nehmen und gleichzeitig nicht die gleichen (hohen) Masstäbe/Erwartungen an sie herantragen.

«Die wirksamste Medizin gegen die Angst der Eltern/Erwachsenen und die beste Unterstützung für das jugendliche Kind ist, darauf zu vertrauen, dass es sein Bestes geben wird, um zu dem Menschen zu werden, der in ihm angelegt ist.»

Quelle: Remo H. Largo & Monika Cernin,

Autoren von Buch «Jugendjahre»