

Pubertät – Sprengstoff im familiären Geflecht

Die Phase der Pubertät wirkt oft wie Sprengstoff und birgt Risiken in sich. Doch als Schritt von der behüteten Familie in die Selbstständigkeit ist sie auch Basis für eine glückliche und gefestigte Persönlichkeit.

Wie lang die Silvesterparty dauern darf, war in manchen Familien wieder die Probe aufs Exempel: Wenn Türen knallen, Grenzen missachtet werden und Regeln auf taube Ohren stoßen, ist bei vielen Kindern die Phase der Pubertät erreicht.

Leider gibt es kein Wundermittel im Umgang mit Pubertierenden. Hilfreich kann sein, die Hintergründe für die Verhaltensveränderungen zu betrachten: Die Pubertät ist eine fragile Zeit, in der es um Identitätsfindung, um die Entwicklung des Selbstwertgefühls und um das Herantasten an den eigenen Lebensplan geht. Pubertät beinhaltet aber auch den Prozess der Geschlechtsreife. In dieser Zeitspanne, in der Kinder zwar keine Kinder, aber auch noch keine Erwachsenen sind, verändern sich der Körper, der emotionale Zustand und das Sozialverhalten. Launenhaftigkeit und Stimmungsschwankungen prägen diese Phase.

Viele Jugendliche sind verunsichert, was sich oftmals in unvorhersehbaren Gefühlsausbrüchen ausdrückt. Sie leiden selbst an der eigenen Ambivalenz. Hinter den meisten Verhaltensweisen steckt jedoch der Wunsch nach Abgrenzung vom



SN-Couch
Jugend

EVA GOETZ

Kindsein und das Verlangen nach Selbstbestimmung und Selbstfindung.

Eltern befinden sich häufig in einer Diskrepanz zwischen Loslassen und Unterstützen. Sie werden als spießig wahrgenommen und dennoch brauchen Jugendliche deren Halt und Verständnis. Das zeigt sich am Reizthema „Ausgehen“. Wie lang der abendliche Ausgang dauern darf, hängt von Gesetz, Alter und Entwicklungsstand ab. Und Eltern können darauf hinweisen, dass sie von Gesetzes wegen verpflichtet sind, auf die Einhaltung zu achten. Klar vorgegebene Zeiten führen zwar oft zu konflikthafter Reibung, bringen aber trotz Rebellion Sicherheit und Orientierung.

Konflikte gehören generell zum Miteinander. Sich persönlich nicht angegriffen zu fühlen, wenn einem Arroganz, Herablassung und Provokation entgegenschmettert werden, verlangt von Eltern große Disziplin. Wem es gelingt, dem ge-

bührt hohe Anerkennung. Hilfreich kann sein, zu vermitteln, dass die Eltern ebenso respektvoll behandelt werden wollen, wie die Jugendlichen es für sich erwarten.

Die Pubertät ist eine sehr anstrengende, aber absolut notwendige Zeit der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenwerden. Der Schritt von der behüteten Familie in die Selbstständigkeit des Erwachsenenlebens birgt Risiken, ist aber auch die Basis für eine glückliche, selbstbewusste und gefestigte Persönlichkeit. Ich rate Eltern, auf die Ressourcen und Fähigkeiten ihres Kindes zu vertrauen, mit denen es die Herausforderungen des Erwachsenwerdens meistern wird.

Wenn Eltern das Gefühl haben, dass sich ihr Kind ihnen gegenüber total verschließt, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mag^a. Eva Goetz, Prokuristin und Leitung des Jugendwohlfahrtsbereichs der KOKO (Kontakt- und Kommunikationszentrum für Kinder). KOKO bietet psychologische Hilfe ambulant, anonym, kostenlos oder über stationäre Aufnahme in einer Krisenstelle. www.koko.at
Psychologische Hilfe auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Hotline des Kuratoriums: 0664/1008001.