

Unterwegs mit Pfadfindern und Grenzgängern.

VON Bianca Kahl

Unterwegs mit Pfadfindern und Grenzgängern. Familiäre Herausforderungen in der Pubertät

Wer bin ich? Wie will ich sein? Wo gehöre ich hin? Pubertät bedeutet viel mehr als geschlechtsreif zu werden. Es ist eine Zeit der Abnabelung und der Suche nach einer eigenen Identität. Die Kinder werden selbständig und lösen sich langsam von ihren Eltern. Sie brechen mit vielem, was sie gelernt haben. Sie suchen nach einem eigenen Weg. Gleichzeitig macht es Angst, wenn man plötzlich allein auf sich gestellt ist. Und man möchte ja auch "dazugehören", den Gleichaltrigen gefallen. Innere und äußere Konflikte sind da vorprogrammiert. Eine schwierige Zeit – für die Heranwachsenden genauso wie für ihre Familie.

Immer zeitiger werden Familien mit der Pubertät konfrontiert. Bei Mädchen beginnt sie möglicherweise schon mit etwa neun Jahren. Dass noch in der Grundschulzeit die Menstruation einsetzt, ist heute nicht mehr ungewöhnlich. Jungen starten im Durchschnitt zwei Jahre später durch. Ihren ersten Samenerguss haben sie in der Regel im Alter von elf bis 16 Jahren. Zugleich bilden sich langsam die äußeren Geschlechtsmerkmale aus und auch das erste Verliebtsein lässt nicht lange auf sich warten.

Das Gehirn gleicht in dieser Lebensphase einer Großbaustelle: Zwischen den Nervenzellen bilden sich neue Verbindungen und alte werden gekappt. Hormonschübe begleiten die Veränderungen im Körper. Es verwundert also nicht, dass Jugendliche mitunter launisch, entscheidungsschwach und vergesslich sind. Einige kommen auch schlechter mit dem Lernen zurecht als vorher. Zudem werden andere Dinge plötzlich viel wichtiger als Schule. Die Regeln und Vorgaben der Erwachsenen verlieren an Wert.

"Jugendliche in der Pubertät sind intensiv damit beschäftigt, ihre eigene Rolle zu finden", erklärt Sigrun Leine. Die Leiterin des Kinder- und Jugendheims Schloss Pretzsch begleitet viele Heranwachsende auf der Suche nach ihrem persönlichen Weg. Sie weiß, mit welchen Problemen Familien dabei mitunter zu kämpfen haben. "Es geht darum, sich auszuprobieren und von dem abzugrenzen, was einem nicht gefällt. Auch die gesetzten Grenzen werden ausgetestet. Man ist neugierig und will selbst festlegen, was möglich ist und was nicht."

Die vorgegebenen Regeln der Erwachsenen zu brechen, ist eine Form der Revolution. Auf diese Weise wollen Pubertierende vor Gleichaltrigen als stark, mutig und selbstbestimmt gelten. Sie hoffen nicht nur auf die Bewunderung des anderen Geschlechts, das natürlich immer interessanter wird. Die frechen und wagemutigen Aktionen sollen auch die Beliebtheit und Anerkennung in der Gruppe sichern.

Zur Grenzüberschreitung gehört häufig leider auch das Ausprobieren von Suchtmitteln wie Nikotin, Alkohol und illegale Drogen. "Darüber sollten Eltern und Großeltern sehr offen mit den Jugendlichen sprechen. Sie müssen wissen, welche Gefahren das mit sich bringt", rät Sigrun Leine. Falls nötig, empfiehlt sie dafür auch abschreckendes Bildmaterial aus dem Internet. Nur wer gut informiert ist, kann auch eigene Entscheidungen treffen und Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen. Gerade während der großen "Umbaumaßnahmen" der Pubertät ist das Gehirn besonders anfällig und kann leicht Schaden nehmen.

Im Allgemeinen ist es wichtig, den Draht zum Kind unbedingt aufrecht zu erhalten. "Bauen Sie auf Ihre bisherige Beziehung! Lassen Sie den Gesprächsfaden nicht abreißen! Nehmen Sie Ihre Kinder ernst, akzeptieren Sie die Launen, wie sie kommen, und zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis", appelliert Sigrun Leine an die Erwachsenen am Rand der Großbaustelle. Dass dies nicht leicht ist, weiß sie. Die Mädchen und Jungen ziehen sich jetzt lieber zurück, erzählen nicht mehr so gern. Dafür provozieren sie häufig und es kommt leicht zum Streit. Hinzu kommen das Gefühlschaos rund um die erste Liebe, gewaltige Selbstzweifel und Minderwertigkeitskomplexe.

Einzelne Mädchen und Jungen kämpfen während der Pubertät auch mit ernsteren Problemen wie Essstörungen, depressiven Phasen oder sogar Suizidgedanken. In diesen schwerwiegenden Fällen bieten Einrichtungen wie die Salus-Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie kompetente Hilfe.

Den "ganz normalen Wahnsinn", den man mit den meisten pubertierenden Kindern durchmacht, bewältigen Familien aber in der Regel allein. Es braucht nur etwas Geduld und starke Nerven. Sigrun Leine gibt noch einen guten Tipp mit auf den Weg: "Es ist wichtig, das Selbstbewusstsein der Jugendlichen zu stärken." Dabei hilft es, sich zu fragen, welche Interessen und Fähigkeiten ein Kind von Haus aus mitbringt. Egal ob Sport, Musik oder Kunst – was für Lebensfreude und Erfolgserlebnisse sorgt, tut der Seele gut und stabilisiert. Ideal ist es, wenn Eltern die Interessen ihrer Kinder teilen. In jedem Fall aber sollten sie ihre Tochter oder ihren Sohn darin bestätigen, zu tun, was ihm Spaß macht. Es ist der leichteste Weg zur eigenen Identität.

Hinweis

Dieser Artikel enthält allgemeine Hinweise und erhebt nicht den Anspruch, alle Facetten der komplexen Thematik zu beleuchten.