

«Keine Angst vor der Pubertät»

Am Mittwoch, 22. März 2023 fand eine Elternveranstaltung der Schule Grosswangen statt. Der Elternrat Grosswangen engagierte Sarah Bader für einen Vortrag mit dem Titel „Keine Angst vor der Pubertät“. Ein spannendes Thema, das im Anschluss zu vielen interessanten Gesprächen führte.



Pubertät - ein allen bekannter Begriff, der oft mit negativen Vorurteilen verbunden ist. Alle Eltern hoffen, diese Zeit möglichst rasch und unbeschadet zu überstehen.

Die Referentin, Sarah Bader, ist eine diplomierte Umweltingenieurin ETH, Fachperson Erziehung, Erziehungscoach und Mutter von drei Teenagern. Ihr Vortrag führte zu zahlreichen Aha-Erlebnissen.

Sarah Bader erklärte zuerst mit einfachen Worten was die Pubertät beinhaltet. Neben der Geschlechtsreife und der damit verbundenen körperlichen Entwicklung kommt es zu seelischen Anpassungen und einer grossen Entwicklung des Gehirns. Die Jugendlichen lernen, schneller zu denken. Hierfür sind grosse Umstrukturierungen im Gehirn notwendig. Während dieser Zeit sind dann auch gewisse Funktionen nicht mehr zugänglich. Zum Beispiel gibt es Phasen, in welchen die Jugendlichen die Stimmlage und Lautstärke nur schwer kontrollieren können.

Es gibt in dieser Zeit auch deutlich weniger Dopaminrezeptoren, die für das Glücksgefühl verantwortlich sind. Alkohol, Nikotin und Cannabis, können in dieser Zeit reduzierte Glücksgefühle verstärken - eine Problematik bei der Suchtprävention.

Auch die Vernunft ist in einem Hirnareal beheimatet, das erst mit 25 Jahren vollständig entwickelt ist. Viele Eltern fanden endlich eine Erklärung für ihre eigenen mutigen Taten in ihrer Jugendzeit.

In der Pubertät erfolgt ein Ablösungsprozess. Kollegen werden wichtiger, die Eltern-Kind-Beziehung wird umgestaltet.

Sarah Bader weist den Eltern in dieser Phase drei Aufgaben zu. Die Eltern sollen erreichbar sein, in den Momenten, in welchen die Jugendlichen kommunizieren wollen. Kommunikation funktioniere

besser, wenn man sich nicht frontal gegenüber sitzt, sondern vielleicht gemeinsam einen Spaziergang mache. Auch ist es besser, einfach zuhören und nicht zu viele Fragen zu stellen. Zudem ist es wichtig, dass die Eltern eine eigene Meinung haben und diese auch vertreten. Die Eltern sollen Vorbild sein.

Streit führt oft zum Verlust der Bindung. Ziel ist es, in Konfliktsituationen ruhig zu bleiben, durchzuatmen und das Gespräch erst dann fortzuführen, wenn sich die Situation beruhigt hat.

Gegen Ende des Vortrags beschrieb Sarah Bader einige Goldene Regeln für Eltern von Teenagern:

Es sei wichtig, den Kindern die Verantwortung abzugeben. Sie sind dann zum Beispiel selber dafür verantwortlich, dass sie pünktlich in der Schule sind. Das Vorgehen muss besprochen und abgemacht werden. Dann sollen es die Eltern geschehen lassen. Die Jugendlichen lernen erst, wenn sie müssen. Und sie müssen erfahren, dass ihr Verhalten und ihr Handeln Konsequenzen hat.

Teenager wollen auch in Entscheidungen miteinbezogen werden. Die Eltern sollen nach der Meinung des Kindes fragen. Die Jugendlichen dürfen für sich selber entscheiden.

Die Stärken der Jugendlichen sollen betont werden. Die Pubertät führt bei vielen Jugendlichen zu einem tiefen Selbstwertgefühl. Sie fühlen sich unsicher und beobachtet. Kritik an ihrer Person oder ihrem Verhalten wird stark gewertet. Regelmässige positive Rückmeldungen sind in dieser Lebensphase besonders wichtig.

Mit den Worten «Vorläufig ist es bei uns so», klar und sachlich Grenzen vermitteln. Diese Grenzen können mit der Zeit auch wieder diskutiert werden. Wichtig ist, dass man nicht auf ein Kinderniveau zurückfällt und auf Strafen verzichtet.

Die Eltern sollen den Jugendlichen einen Vertrauensvorschuss geben, sie in gewissen Situationen gewähren lassen. Es ist auch in Ordnung, Fehler zu machen und daraus zu lernen.

Für die Eltern ist die Selbstfürsorge sehr wichtig. Die Jugendjahre sind eine Marathonstrecke im Elternjob. Die Eltern müssen lernen loszulassen. Diese Aufgaben brauchen Energie. Es ist wichtig, dass sich die Eltern um ihr eigenes Wohlbefinden kümmern.

Sarah Bader hat kein Patent-Rezept für die Bewältigung der Pubertät. Ihre Empfehlungen sind Offenheit, eine positive Einstellung und Neugier, was diese turbulente Lebensphase aus den Kindern macht.

Beim anschliessenden Apéro kamen spannende Diskussionen auf. Viele Eltern erzählten Erlebnisse ihrer eigenen Pubertät oder Erfahrungen, die sie gerade aktuell mit ihren Kindern und Jugendlichen machen. In diesem Sinne gingen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit vielen guten Tipps und einer positiven Einstellung nach Hause.

Text: Regula Kaufmann

Bild: Sandra Burri