



# PRESSEMITTEILUNG

## Wie Eltern ihre Kinder durch die Pubertät begleiten Online-Vortrag des KDFB klärt über wichtige Lebensphase auf

**Passau, 04. Juli 2024 – Schon erwachsen oder doch noch ein Kind? Die Pubertät stellt das Zusammenleben in Familien oftmals auf die Probe. Während die Jugendlichen auf der Suche nach sich selbst sind und damit zurechtkommen müssen, dass sich ihr Körper plötzlich verändert und ihre Gefühle Achterbahn fahren, fragen sich die Erwachsenen: Was ist nur im Kopf meines Kindes los? Als Unterstützungsleistung für Eltern hat der Katholische Deutsche Frauenbund (KDFB) in der Diözese Passau in Kooperation mit der Caritas-Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern in Stadt und Landkreis Passau diese besondere Lebensphase in den Blick genommen.**

Wenn Eltern gewisse Hintergründe verstehen, können sie das Verhalten ihrer Kinder besser einordnen. Diplom-Sozialpädagogin Barbara Matuschek wollte im Rahmen des Online-Vortrags deshalb in erster Linie Aufklärungsarbeit leisten. Sie begann mit einer Begriffserklärung. Während „Pubertät“ den körperlichen Reifeprozess meint, der im Alter von acht bis 15 Jahren und damit immer früher einsetzt, beschreibt „Adoleszenz“ den psychosozialen Reifeprozess. „Dieser verläuft zunehmend verzögerter bis Mitte 20. Früher fielen Pubertät und Adoleszenz zusammen, heute klaffen sie weit auseinander. Die jungen Menschen sind also körperlich schon sehr früh reif, aber der andere Reifeprozess dauert länger – das ist ein Spannungsfeld.“ Gerade das Gehirn werde zur Großbaustelle, weil ein neuronaler Umbau stattfindet. „Allerdings entwickeln sich die verschiedenen Hirnareale mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Am spätesten reift der präfrontale Kortex aus, der das Zentrum für die Vernunft ist. Solange der präfrontale Kortex nicht ausgereift ist, fehlt eine gewisse übergeordnete Instanz im Gehirn und die Emotionen schießen oft über“, erklärte Matuschek. Auf der anderen Seite verwies sie auf die „schöpferische Kraft“ des pubertierenden Gehirns. In keiner anderen Lebensphase würden Menschen so viel ausprobieren. „Das Gehirn nähert sich einem Problem nicht analytisch und rational, sondern assoziativ, frei und emotional. Das macht Teenager unberechenbar, aber auch sehr kreativ.“ Mit der Entwicklung des Gehirns hängt auch das Erleben der Emotionen zusammen. Typisch für diese Lebensphase sei ein Wechselbad der Gefühle. Und dann sind da noch die massiven körperlichen Veränderungen, die die Jugendlichen oftmals verunsichern. Das Wissen um diese Prozesse hilft zu verstehen, dass die jungen Menschen der Pubertät ein Stück weit ausgeliefert sind.

Doch auch für die Eltern ist die Pubertät oftmals schwierig. Schließlich kann der Eintritt der Kinder in die neue Lebensphase mit Abschiedsschmerz und Verlustängsten verbunden sein. „Für Eltern wird die Pubertät zu einem Balanceakt auf mehreren Ebenen: Loslassen und Halt geben, Kontrolle und Vertrauen, Grenzen und Freiraum.“ Wie aber können Eltern ihre Kinder begleiten und unterstützen? „Der wichtigste Grundsatz lautet: An die Jugendlichen zu glauben, egal was sie tun, wie sie sich zeigen und wohin sie sich verirren. Es geht um die Vermittlung des Gefühls: Du bist gut, so wie du bist. Das ist ein wichtiger Glaubenssatz, den junge Menschen brauchen.“ Zudem sollten die Eltern Vertrauen in das haben, was sie in den Jahren vor der Pubertät in ihren Kindern wecken konnten. Ausführlich widmete sich Barbara

Matuschek schließlich der Frage, was Jugendliche von ihren Eltern in dieser Lebensphase brauchen. Gleichzeitig stellte sie heraus, dass die Erwachsenen auch auf sich selbst achten müssen. Zentral seien Oasen der Entspannung, Gelassenheit und Zuversicht. Und: „Nehmen Sie manche Reibung nicht so persönlich!“