



Die Autorin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihre Gedanken zum Thema Lernen, Schule und Zusammenleben

oder beantwortet Ihre Fragen zu diesen Themen.

Lieben – Loben – Loslassen

«Ist das meine Tochter, mein Sohn?». Wenn Eltern ihren pubertierenden Teenagern gegenüberstehen, fragen sie sich manchmal, was sie falsch gemacht haben.



Erst noch waren sie die wichtigsten Bezugspersonen und haben ihr Kind unterstützt, geführt und motiviert, oder haben wichtige Leitplanken gegeben. Von einem Tag auf den anderen sind nun gemeinsame Kinobesuche oder die Umarmung zum Abschied unerwünscht, ja sogar peinlich! «Ich soll nun plötzlich einfach nur ruhig sein, möglichst nichts fragen und am besten eigentlich gar nicht anwesend sein?», fragt sich manche Mutter, mancher Vater ungläubig. Denn diese Zurückweisung tut weh! «Wir sehen unsere Tochter kaum, sie verkriecht sich sofort in ihr Zimmer!», berichten Eltern, die sich ernsthafte Sorgen machen, den Zugang zu ihrem Kind zu verlieren. Je mehr sie darauf bestehen, zurück zur alten Ordnung zu finden, desto weiter zieht sich die Tochter zurück. Jugendliche suchen in dieser Phase der Pubertät den Austausch mit Gleichaltrigen, der sogenannten Peergroup. Sie bauen neue und reifere Freundschaften auf und beginnen sich von den Eltern zu lösen, wollen eigene Entscheidungen treffen und selbständiger sein. Heute geschieht dies oft auch über die Sozialen Medien. Sie «Snapchatten» per Handy bis spät in die Nacht und haben weder Zeit für langweilige Hausaufgaben noch Lust, sich um sinnlose Pflichten, wie Zimmeraufräumen und Mithelfen im Haushalt, zu kümmern. Stimmungsschwankungen, Lust auf Risiko, sowie im-

pulsives Handeln können ebenso auftreten. Eltern hilft es, wenn sie wissen, dass diese Reaktionen «typisch» sind für Teenager, welche sich in der Pubertät befinden. Ab dem 10. bis 12. Lebensjahr (manchmal auch viel später) lösen die Geschlechtshormone die körperliche Entwicklung zur geschlechtlichen Reife aus. Dieser natürliche biologische Umbau geschieht auch im «Frontallappen» unseres Gehirns. Die Gehirnforschung sagt, dass diese Gehirnregion für das vernünftige Abwägen bei Entscheidungen zuständig ist und während der Pubertät einen Entwicklungsschub erfährt. Zeitweise geht während dieser «Bauphase im Oberstübchen» gar nichts mehr, weil der ganze Denkapparat durch die vielen bereits verknüpften Hirnareale, in Mitleidenschaft gezogen wird. Die betroffenen Jugendlichen, wissen selbst nicht, wie ihnen geschieht, denn der Körper und das emotionale Empfinden verändern sich gleichzeitig dermassen schnell, dass der Umgang damit zuerst gelernt werden muss! Hier können Eltern Unterstützung bieten, indem sie versuchen Verständnis aufzubringen und erst einmal möglichst gelassen auf Gefühlsausbrüche oder neue Verhaltensweisen reagieren. Es geht jetzt um das Zulassen einer gesunden Distanz, die mehr Freiraum für eigene Erfahrungen bietet. Wann immer möglich loslassen und Vertrauen schenken, auch wenn es viel Mut braucht! Es ist nicht das Ende der Beziehung, aber es braucht einen neuen Umgang miteinander. Neue Regeln und Abmachungen sollten in ruhigen Zeiten ausgehandelt werden. Die Eltern können sich in gewisser Weise in die zweite Reihe zurückziehen, bleiben aber wachsam und verantwortlich, wenn sie eine besorgniserregende Entwicklung beobachten. Sie bleiben eine wichtige Anlaufstelle für Sorgen und Nöte, aber nur dann, wenn der Sohn, die Tochter initiativ wird. Es ist daher wichtig und wünschenswert, dass Eltern während dieser rebellischen Entwicklungsphase starke Nerven beweisen und für ihre Kinder da sind, wenn sich ein gemeinsames Zeit-

fenster ergibt. In Diskussionen sollen beide Elternteile die eigenen Werte und Ansichten vermitteln, aber nicht darauf bestehen, dass diese vom Kind sofort übernommen werden. Denn, es entwickelt gerade seine eigenen Vorstellungen vom Leben! Lieben – Loben – Loslassen fällt garantiert nicht immer einfach. Aber alle Menschen brauchen ein Lob, eine Bestätigung, dass sie wertgeschätzt und bedingungslos geliebt werden. Pubertierende Jugendliche, mitten in der Identitätsfindung, sind besonders darauf angewiesen. Es hilft ihnen, den Weg zur eigenen Persönlichkeit zu finden.

Iris Gregurka Hotz
Lerntherapeutin ilt/SVLT
LernAtelier Eglisau



info@lerntherapie-eglisau.ch