

UMBRUCH. Es ist alles nur eine Phase, heißt es im Kleinkindalter. Was, wenn die Kinder älter werden und man mit Schulwechsel, Pubertät und Berufswahl konfrontiert wird? Wie kommt man am besten durch diese neuen Phasen?

TEXT Sandra Gloning
ILLUSTRATIONEN Carina Lindmeier



Festhalten und loslassen

W

ir schreiben das Jahr 2011. Zum 25. Mal dröhnt aus dem Zimmer meiner Schwester das Lied *Love the way you lie* von Eminem und Rihanna. Darüber hört man sie schluchzen. Meine Eltern und ich sitzen drei Räume weiter im Wohnzimmer und hören den Fernseher wegen der lauten Musik nicht. Wir sehen uns ratlos an. Keine/r sagt oder tut etwas. Noch vor einer Stunde haben wir versucht, sie zu trösten, weil ihr erster Freund mit ihr Schluss gemacht hat. Sie hat die Tür zugeknallt und uns weggeschickt. Seither hören wir alle – mehr oder weniger freiwillig – dasselbe Lied in Dauerschleife. Es ist offensichtlich, dass meine Eltern mit der Situation überfordert sind. Also warten wir ab.

REIBUNG UND NÄHE.

Heute müssen wir alle bei der Erinnerung an diese Situation lachen – auch meine Eltern. Doch wie bei vielen hat die Pubertät der Kinder auch ihnen einiges abverlangt: Türen knallten, es wurde ▶

FOTOS Getty Images



geschrien, zu spät nach Hause gekommen; Regeln wurden gebrochen. Alles war schwarz oder weiß, vieles ein Weltuntergang in unseren jungen Leben. Es gab Reibung und Annäherung, und noch mehr Reibung; ein ständiger Kampf um die maximale Freiheit, ohne die Sicherheit des Zuhauses zu verlieren. Die Therapeutinnen Martina Eberhart und Martina Toman begleiten gemeinsam in ihrer Praxis *Tema* Beziehungen aller Art – sie kennen die Herausforderungen, die gerade die Pubertät für viele Familien bringt. Eltern raten sie, sich mit anderen Eltern auszutauschen; es kann für viele eine herausfordernde Zeit sein.

NÖTIGE ENTWICKLUNG. Aber wie navigiert man am besten durch diese Zeit? Wichtig ist, im Blick zu behalten, dass diese unangenehme Reibung durchaus wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung ist. Martina Toman erklärt: „Die Pubertät ist die Zeit, in der Kinder ihre eigene Identität finden respektive entwickeln. Sie sehen ganz viele mögliche Lebenswege und müssen erst entscheiden, wo sie hinwollen. Als Elternteil ist es wichtig, dass man das Kind sieht und auf dieses individuell eingeht, aber auch die Auseinandersetzung nicht scheut. Reibung ist wichtig, damit das Kind sich zu einem eigenständigen Menschen entwickelt. Ein Kind lernt am Widerstand. Eltern müssen sich ihrer Rolle bewusst sein. Es ist wichtig, dem Kind immer wieder einen Vertrauensvorschuss zu geben. Am Ende

ist das Elternteil die Verantwortungsperson und muss entscheiden, was geht und was nicht geht.“ Dabei darf das Kind auch durchaus böse auf die Eltern sein, wenn diese klare Grenzen aufzeigen, ergänzt Martina Eberhart: „Es ist wichtig, als Elternteil in dieser Phase keine Angst zu haben, sich unbeliebt zu machen – man ist nicht immer der lustige Papa oder die lustige Mama. Es gibt Grenzen und dann ist das Kind halt mal angefressen. Man kann dann auch klar sagen: ‚Ich sehe, dass du böse auf mich bist, aber ich habe meine Gründe, so zu entscheiden.‘“

STABILE BASIS. Wer sich als Elternteil Sorgen macht, dass diese Phase die Beziehung zum Kind zerstört oder erschüttert, sollte bedenken, dass auch Streit eine Art von Beziehung ist. Es ist ein gutes Zeichen, wenn die Kinder den Eltern so weit vertrauen, dass sie ihre Themen ansprechen, Probleme und Emotionen zeigen. Auch an den eigenen Eltern Kritik zu üben ist ein wichtiger Teil dieses Prozesses, wie Martina Eberhart erklärt: „Erwachsen zu werden beinhaltet auch, die eigenen Eltern kritisch zu hinterfragen und sich auf Augenhöhe zu begegnen. Erst wenn man die Eltern differenziert sehen kann, ist man wirklich erwachsen. Natürlich ist dieser Prozess auch für die Eltern herausfordernd – aber wenn man sich die genannten Kritikpunkte anhört, bietet diese Phase eine Chance auf Entwicklung von Kind und Elternteil.“

FOTOS Pexels/Ron Lach, Elena Rubtsova

„Das Kind sollte die Freiheit bekommen, herauszufinden, wer es ist, mit dem Wissen, ein sicheres Nest zu haben.“

AUTHENTIZITÄT. Vor allem für Eltern ist in dieser Phase Authentizität sehr wichtig. Sie sollten so ehrlich wie möglich mit ihren Kindern sprechen und auch mal zugeben, dass sie etwas nicht wissen und welche Fehler sie machen – und individuell entscheiden und beobachten, was ihr Kind braucht. Als Basis sollten Kinder bereits vor der Pubertät wissen, dass man gerne Zeit mit ihnen verbringt, ihnen Aufmerksamkeit schenkt, ihnen vertraut und sie wahrnimmt. Wenn diese Grundnähe gegeben ist, dann tun sich sowohl Eltern als auch Kinder leichter damit, die Veränderung der Rollen anzunehmen – die Beziehung zwischen Eltern und Kind

beginnt schließlich nicht erst mit der Pubertät. Das Kind sollte die Freiheit bekommen, herauszufinden, wer es ist, mit dem Wissen, ein sicheres Nest zu haben, zu dem es zurückkommen kann.

TRENNUNGSSCHMERZ. Doch was ist mit Eltern, die sich schwertun, loszulassen? Wie können diese den Trennungsschmerz überwinden? Martina Toman rät, sich die Gründe dafür genau anzusehen: „Ich erlebe häufig, dass der einzige Lebensinhalt von Eltern die Kinder sind. Natürlich tun sich diese dann schwer damit, loszulassen. Wenn dieser Punkt wegbricht, kann ein Gefühl von innerer Leere und Ohnmacht auftreten. El-

tern müssen das aushalten und bewältigen. Im Bedarfsfall sollte hier professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.“ Martina Eberhart ergänzt: „Wovor versucht man das Kind zu schützen? Als Elternteil kann ich es nie vor Verletzungen und Enttäuschungen schützen – ich kann es nur unterstützen, durch solche Phasen zu kommen, und es wissen lassen, dass ich immer da bin, wenn es mich braucht. Aber an irgendeinem Punkt muss das Kind selbst entscheiden, wann das ist.“ Hilfreich ist, sich vor Augen zu halten, dass die Pubertät eine wichtige persönliche Entwicklungsphase des Kindes ist – eine Phase, die auch wieder vergehen wird.

Unbeschwert und trotzdem sicher – rund um die Uhr.

Mit Sicherheit mehr Freiheit für Ihre Kinder: die A1 Kids Watch.

A1

- Live-Standortbestimmung mit GPS
- Anruf-Funktion (auch mit Video)

Mehr Infos unter [A1.net/kidswatch](https://www.a1.net/kidswatch)

Mobile-Service-Pauschale: € 34,90/Jahr.
Aktivierungsentgelt € 0,- statt € 49,90 bei Anmeldung bis auf Widerruf.
* Gerätepreis gültig bei Anmeldung zu Kids Watch 2 Tarif mit 24 Monaten Vertragsbindung und € 7,90/Monat. Speichermedienvergütung € 1,20/Smartwatch. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Details zu Tarifen und Bandbreitenservice auf A1.net.

Gratis
Aktivierung

um
€ 0,-*
mit Tarif
A1 Kids Watch 2

Jetzt Du. Im A1 Giganetz.