



**Moment mal**

Als ich 16 Jahre alt war, also auf dem Gipfel der Pubertät angelangt, hatten meine Mutter und ich die grandiose Idee, gemeinsam in den Urlaub zu fliegen. Zehn Tage Sonne, Strand und Erholung. Pah, von wegen! Es waren die schlimmsten zehn Tage meines Lebens. Und die meiner Mutter übrigens auch. Ich war damals ein im Bikini posierendes Ekelpaket. Ständige Zickereien und endlose Streitigkeiten wegen nichts standen auf der Tagesordnung. Nichts konnte sie mir recht machen. Alles hat mich genervt. Nie wieder würde sie mit mir in den Urlaub fahren, prophezeite sie. Nun ist es wieder so weit. Wir wollen es in diesem Sommer noch einmal wagen, gemeinsam harmonische und entspannte Tage im Süden zu verbringen. Ich bin sehr zuversichtlich. Denn mit 27 habe ich dann wohl doch langsam die Krise Pubertät hinter mir gelassen.



**Andrea**

contact@x-bay.de  
www.x-bay.de  
Phone: 09 21/50 01 83  
Post: Maxstraße 58/60  
95444 Bayreuth



Die Radio Galaxy P.M. von 15 bis 19 Uhr mit Jens informiert über die neue Hochbegabtenklasse am MWG.



**Mittwoch**

**EWS-Examensparty.** Sophie's Danceclub, 21 Uhr.

**Partyalarm.** Halifax, 22 Uhr. 50% auf alle Getränke.

**We Love Students.** Trichter, 22 Uhr. Der Studententag im Trichter.

**Delikatessen: I am Love.** Cineplex, Vorstellungen um 17 und 20 Uhr.

**Desperate Housewives Party.** New York Diner, 19 Uhr.

**Wo?**

**Cineplex:** Hindenburgstraße 2, Bayreuth. www.bayreuth.cineplex.de.

**Halifax:** Bayreuther Straße 2, Himmelkron. www.disco-halifax.de.

**New York Diner:** Kanzleistraße 2, Bayreuth.

**Sophie's Danceclub:** Sophienstraße 26, Bayreuth. www.cafe-sophie.de.

**Trichter:** Badstraße 6, Bayreuth. www.bayreuther-trichter.de



Schreikrämpfe, Wutausbrüche, Selbstfindungskrise: In der Pubertät spielen die Gefühle oft verrückt. Schuld daran sind die synaptischen Verbindungen in unserem Gehirn. Foto: dpa

# Rauswurf aus dem Kinderzimmer

Veränderungen während der Pubertät und der Umgang damit

Von Andrea Franz

**Gefühlschaos, wo man nur hinschaut. Wenn die Pubertät ungefragt an die Kinderzimmertür klopft, ist es mit dem harmonischen Familienleben meist schnell vorbei. Was in dieser Zeit mit den Jugendlichen passiert und dass man mit viel Verständnis jeder Menge Ärger aus dem Weg gehen kann, erklärt Professor Ralph Dawirs, Leiter der Forschungsabteilung der Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit am Universitätsklinikum in Erlangen.**

zial von den Eltern zu lösen. Dawirs spricht von der Ent-Bindung des Jugendlichen. Mit der Geschlechtsreife werden zudem im Gehirn vermehrt synaptische Verbindungen gebildet. „Daraus resultiert eine notwendige emotionale Verunsicherung der Pubertierenden. Das Gehirn bereitet damit die Ent-Bindung vor, was zunächst meist als Krise wahrgenommen wird. Die Jugendlichen sind verunsichert und müssen sich neu binden“, erklärt Dawirs.

In der Pubertät suchen sich die Jugendlichen neue Bindungspartner. Das ist auch der Grund, warum Freundschaften in dieser Phase häufig wechseln. „Nicht die Hormone spielen in der Pubertät verrückt, wie vielfach angenommen wird. Es ist alleine Chefsache des Gehirns, äußere sowie innere Veränderungen entstehen zu lassen. Man kann sagen, dass das Gehirn den Heranwachsenden aus dem Kinderzimmer wirft.“

**Platz machen**

„Das Problem ist, dass Pubertierende häufig nicht ernst genommen werden von den Erwachsenen. Meist dürfen sie erst mit Mitte 20 mitreden und am Leben der Erwachsenen teilhaben“, sagt Dawirs. Wichtig wäre es für die jungen Menschen, in der Mitte der Gesellschaft Platz nehmen zu dürfen. Dazu müssten die Erwachsenen einen Schritt zur Seite rücken und die Jugendlichen mitgestalten lassen.

„Die Eltern und das erwachsene soziale Umfeld müssen sich eingestehen, dass sie den Pubertierenden nicht mehr erziehen können. Erziehung ist in dieser Phase längst abgeschlossen. Stattdessen sollten die Erwachsenen die Jugendlichen auf ihrem nicht immer ganz einfachen Weg partnerschaftlich begleiten, ihnen wirkliche Verantwortung zugehen und dabei signalisieren: Wir nehmen Euch ernst“, empfiehlt Dawirs.

**Buchtipps**

Mehr Infos gibt es im Buch „Endlich in der Pubertät! Vom Sinn der wilden Jahre“ von Ralph Dawirs und Gunther Moll.



Es ist im Beltz-Verlag erschienen. Preis: 17,90 Euro.

**Doofe Zeit?**

„Der Begriff Pubertät ist bei den meisten Menschen negativ besetzt, wird als etwas Doofes gesehen“, sagt Dawirs. Doch dass dieser Lebensabschnitt die tollste Zeit im Leben eines Menschen ist und einen ganz wichtigen Zweck erfüllt, sehen die wenigsten.

Mit etwa elf, zwölf oder 13 Jahren tritt die Geschlechtsreife bei den Heranwachsenden ein und damit auch der Punkt, sich emotional und so-

## Die verrückten Jahre

Zwischen Hochs und Tiefs – Amelie (16) und ihre Pubertät

Von x-family-Autorin Amelie Müller

ihr das später bereut? Sind euch eure Eltern in jeder Situation

„Bist du dir sicher?“, fragt meine Friseurin. „Ja, ganz sicher!“ Ich will endlich mal was Neues ausprobieren. Die Frisur habe ich schon ewig. Ich möchte von meinem langen, gestuften Haaren auf einen Kurzhaarschnitt wechseln. Natürlich nicht völlig kurz, aber mindestens schulterlang. Ich brauche eine Veränderung. Etwas, das mich ein Stück weit neu definiert.

Kennt ihr das auch, dass ihr ständig neue Sachen ausprobieren wollt? Zum Beispiel einen neuen Klamottenstil oder eine neue Haarfarbe? Oder spürt ihr Stimmungsschwankungen, habt ihr in einem Moment das Bedürfnis, euch viel zu bewegen und im anderen seid ihr träge und lustlos?

Seid ihr auch manchmal gemein oder frech zu euren Geschwistern, Eltern oder sogar Lehrern gegenüber, auch wenn



Amelie und die Pubertät. Foto: red

peinlich? Dann seid ihr mitten in der Pubertät. Was keinesfalls nur negative Seiten hat. Wir

wollen uns von den Eltern abnabeln und eigene Erfahrungen sammeln.

Die Eltern sagen: „Tu das nicht“ oder „Das ist schlecht“. Aber entweder glaube ich es nicht oder ich will es selber ausprobieren, um es nachzuvollziehen. Oftmals war ich respektlos und genervt anderen gegenüber. Aber ich konnte gar nicht genau sagen, warum. Es mussten nur Kleinigkeiten sein. Die haben mich schon auf die Palme gebracht.

Zu der Zeit waren mir meine Freunde besonders wichtig. Ihnen habe ich alle meine Geheimnisse anvertraut. Sie waren meine Bezugspersonen in Sachen Liebe und Jungs. Natürlich konnte ich darüber mit meinen Eltern sprechen, aber das war mir dann doch irgendwie unangenehm. Außerdem hatte ich ständig das starke Bedürfnis, wie ein Erwachsener behandelt zu werden. Ich wollte überall mitsprechen und meine Meinung äußern.

## „Mama, du bist peinlich!“

Umfrage: Wie erlebt ihr eure Pubertät?

Von Nadine Beuttler

**„Das geht dich nichts an! Lass mich in Ruhe!“ Diese Sätze bekommen Eltern pubertierender Jugendlicher häufig zu hören. Alles andere ist wichtiger, die schulischen Leistungen stehen hinten an. Ausschlafen, Computerspiele und Partys sind angesagt. Wie erlebt ihr die Pubertät? Was nervt euch besonders? Und wo ist der Streit vorprogrammiert?**

ein, bis sie es mir erlauben. Und solange es schulisch klappt, ist das okay. Ich habe eine ältere Schwester, mit der ich mich super verstehe. Gegenüber meinen Eltern halten wir selbstverständlich immer zusammen.“

Jamin (14)



„Ich habe selten Stress mit meiner Mama, außer wenn ich nach Hause komme und nach Rauch stinke. Zu meinem drei Jahre älteren Bruder habe ich ein normales Verhältnis. Ab und zu gibt es aber trotzdem mal einen Streit. Meistens sind meine Eltern auch einer Meinung und das nervt. Meine Interessen liegen eher darin zu chatten und abends weg zu gehen. Da stehen die schulischen Leistungen auch mal hinten an.“

Lucas (13)



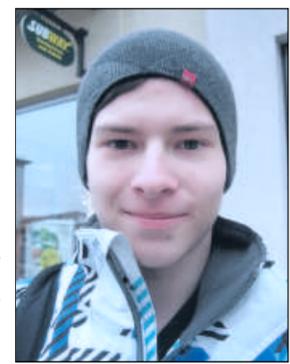
„Ich habe regelmäßig Stress mit meiner Mutter, weil ich Sachen will, die in meinem Alter noch nicht erlaubt sind, wie zum Beispiel der Alkohol. Ich habe eine ältere Schwester, 16 Jahre, die ist häufig unterwegs und darf alles. Die Noten in der Schule leiden im Moment auch etwas, weil ich andere Interessen, wie Computerspiele, habe.“

Julia (15)



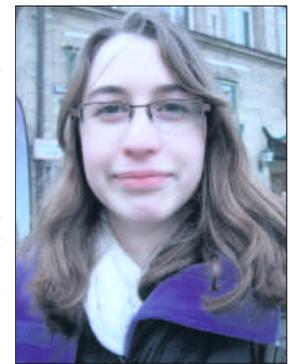
„Die Gesprächsthemen im Freundeskreis haben sich geändert. Wir reden eher über Beziehungen und Jungs. Mit meinen Eltern gibt es mehr Diskussionen als früher, aber keine Streitigkeiten. Es geht meistens ums Weggehen: Wie lange? Mit wem? Wie kommst du wieder nach Hause? Ich versuche, abends pünktlich daheim zu sein, halte die Grenzen ein und bin dankbar dafür, was mir meine Eltern erlauben.“

Alexander (15)



„Als ich in die Pubertät kam, hat sich das Verhältnis zu meinen Eltern schon geändert. Für einige Dinge, für die ich früher kein Verständnis hatte, habe ich jetzt welches. Zum Beispiel meckere ich heute nicht mehr, wie das früher der Fall war, wenn ich kein Geld bekomme. Für andere Dinge habe ich wiederum kein Verständnis. Am Wochenende werde ich um acht Uhr geweckt und abends um 22 Uhr soll ich wieder von Partys zu Hause sein.“

Nadine (15)



„Ich verstehe mich mit meinen Eltern sehr gut. Auch mit meiner kleineren Schwester kommt es fast nie zu Konflikten. Mit meinem kleineren Bruder streite ich mich ab und zu, wenn ich etwas tue, was er nicht mag. In der Schule gibt's keine Probleme. Bei mir ist alles okay.“

Verena (15)



„In der Pubertät will man eigenständiger werden und sich nicht mehr so viel von den Eltern sagen lassen. Dann kann es schon mal zu lauterem Auseinandersetzungen kommen. Meistens geht es um die Wochenenden, wenn ich mit Freunden weggehen möchte. Ich rede oft so lange auf sie