

## **Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt – die Pubertät: eine Herausforderung für die ganze Familie!?”**

Workshop im Rahmen des 2. Regenbogenfamilienseminars  
des LSVDs Baden – Württemberg  
Sonntag, 02.10.2016

Teilnehmende: 22 Personen

Referentin: Julia Hirschmüller, Dipl. Sozialpädagogin, Psychodrama - Leiterin

Die Lebensphase Pubertät zählt zu den heftigsten Entwicklungsschritten, die ein Mensch im Laufe seines Lebens bewältigen muss. Sie ist eine Zeit enormer körperlicher, psychischer und seelischer Veränderungen.

Für Jugendliche ist es eine große Herausforderung, all diese Veränderungen zu verarbeiten und zu integrieren, zumal sie anstrengend sind, Kraft und Energie brauchen und häufig zu einer tiefgreifenden Verunsicherung führen. Mädchen\* und Jungen\* stehen in dieser Phase zwischen einem starken Normalitäts- und Individualitätsdruck. Themen wie Zugehörigkeit und Durchsetzung in der Peer-Group sowie Umgang mit Ausgrenzung nehmen einen großen Raum ein. So hat es für Mädchen\* und Jungen\* in dieser Lebensphase einen besonders hohen Stellenwert, sich als zugehörig erleben zu können. Bilder über Weiblichkeit und Männlichkeit und über den Umgang zwischen den Geschlechtern werden innerhalb der Gleichaltrigengruppe ausprobiert. Eltern müssen hier immer wieder viel Gelassenheit und Zutrauen beweisen, wenn Töchter und Söhne ihre Bilder von Weiblichkeit und Männlichkeit zur Schau tragen.

Eltern sind während der Pubertät ihrer Kinder insgesamt gefordert die Balanceleistung zwischen Stützen und Festhalten zu vollbringen, zwischen Kontrolle und Einflussnahme auf der einen sowie Zugeständnissen und Einfordern von Selbständigkeit und Selbstverantwortung auf der anderen Seite.

Der Workshop bot den Teilnehmenden die Möglichkeit sich mit anderen Eltern über persönliche Erfahrungen auszutauschen, neue Impulse für den Umgang mit den eigenen Kindern sowie Antworten auf konkrete Fragen zum Thema zu bekommen.

Der Schwerpunkt des Workshops lag dabei auf der Auseinandersetzung mit der Frage, inwieweit die Tatsache in einer Regenbogenfamilie aufzuwachsen für Jugendliche eine zusätzliche Ressource und/ oder eine zusätzliche Herausforderung darstellt. Gemeinsam

wurden im Workshop konkrete Handlungsstrategien entwickeln, wie die eigenen Söhne und Töchter in dieser Lebensphase besonders gut begleitet werden können und welche konkreten Aufgaben Eltern hierbei haben.

Nach einem kurzen Input zu einzelnen Facetten der Lebensphase Pubertät bestand in Kleingruppen und im Plenum die Möglichkeit zum Austausch zu oben benannten Fragen. In der Diskussion wurde deutlich, dass es auf viele Fragen keine allgemeingültigen Antworten gibt, sondern dies für jedes einzelne Kind individuell beobachtet und beantwortet werden muss.

Ausgehend von der Auseinandersetzung mit der Frage, mit welchen Themen jedeR in der eigenen Pubertät überwiegend beschäftigt war und was sich jedeR von den eigenen Eltern gewünscht hätte, konnten vielfältige Aspekte für die eigenen Elternrolle herausgearbeitet werden.

Diskutiert wurden auch, dass manche Jugendliche in der Pubertät mit der Veröffentlichung ihres Regenbogenfamilien – Hintergrundes zurückhaltender umgehen und wie wichtig es ist dieses Verhalten nicht als Ablehnung der eigenen Familienform zu verstehen und -zu-persönlich zu nehmen. Vielmehr ist es wichtig mit den eigenen Kindern im Gespräch und dabei kompromissbereit zu bleiben. Für Jugendlichen ist es gerade dann wichtig Modelle für einen respektvollen und selbstbewussten Umgang mit der eigenen Identität und für einen wertschätzenden und respektvollen Umgang miteinander zu haben. Weiterhin identitätsstiftende Veranstaltungen wie z.B. dieses Regenbogenfamilienseminar zu besuchen und dabei positive und unterstützende Erfahrungen zu machen, kann hier eine besondere Bedeutung beigemessen werden.