

## Erziehungsberatungsstelle Lüneburg

Große Bäckerstraße 23

21335 Lüneburg

Telefon: 04131-224496-0

E-Mail: [erziehungsberatungsstelle@landkreis.lueneburg.de](mailto:erziehungsberatungsstelle@landkreis.lueneburg.de)

[www.lueneburg.de](http://www.lueneburg.de)

## INTERNET:

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

[www.antwortfuereltern.de](http://www.antwortfuereltern.de)

## BÜCHER:

Joachim Braun

„**JUNGEN in der PUBERTÄT**“

Rowohlt 2008

Cornelia Nitsch/Brigitte Beil

„**Pubertät? Kein Grund zur Panik!**“

Goldmann 2003

Jesper Juul

„**Pubertät – Wenn Erziehen nicht mehr geht**“

Kösel 2010

# ELTERNBRIEF

der Erziehungsberatungsstelle



**Landkreis Lüneburg**

und



**Hansestadt Lüneburg**

Große Bäckerstraße 23

21335 Lüneburg

# PUBERTÄT

REIFEZEIT FÜR  
JUGENDLICHE UND ELTERN

## Pubertät

Kommt ihr Kind, wenn es denn überhaupt zu Hause ist, nicht mehr raus aus seinem Schneckenhaus, geschweige denn aus seinem Zimmer?

Ist es plötzlich impulsiv, dünnheutig, aufsässig, frech, undurchschaubar und unberechenbar für Sie geworden?

Verstößt es scheinbar unbekümmert gegen bisher akzeptierte Familienregeln?

Oder ist ihr Kind einfach nur kritisch und wird groß, geht nun seine eigenen Wege, verfolgt Ziele, setzt sich für sich ein, denkt, fühlt und handelt selbstbestimmt, ist dabei doch noch zerrissen und uneins und probiert sich aus?

Letztlich bestimmen Sie selbst, wie sie die Wandlung ihres Kindes im Jugendalter sehen, begleiten und damit leben.

Für alle gilt, dass die Zeit der Pubertät ein Abschiednehmen vom bisher Gewohnten und Vertrautem ist. Der Wandel vom Kind bis zum Erwachsenen betrifft, berührt und beschäftigt alle Beteiligten und ganz besonders die Eltern.

Denn von Ihnen „löst“ sich ihr Kind, findet dabei zu sich in sein eigenes, in eigene Verantwortung übergehendes Leben.

## Loslassen ohne Fallenlassen

Die wohl wichtigste Erziehungs- und Entwicklungsaufgabe der Eltern in dieser Zeit ist:

Loslassen ohne Fallenlassen, damit Ihr Kind seinen eigenen Weg finden kann.

Dieses Loslassen müssen ist sicherlich auch begleitet von Traurigkeit, Angst und Unsicherheit, denn Gleichaltrige, Freunde, dann später Partner und Partnerinnen übernehmen mehr und mehr die Rolle der Hauptperson.

## Auch Eltern haben ein Recht auf Unsicherheit

Dieser Rollenwechsel muss eingeübt werden, er gelingt nicht reibungslos, das kann und muss auch nicht sein:

Auch Eltern haben ein Recht auf Unsicherheit und Krisen. Bei aller lautstark betonten Unabhängigkeit brauchen und wollen Jugendliche immer noch die Gewissheit, dass ihre Eltern sie vorbehaltlos lieben, auch wenn das oft das Letzte ist, was sie zugeben würden.

Neben der Liebe brauchen die Jugendlichen das Vertrauen ihrer Eltern.

Jugendliche, deren Eltern zuversichtlich sind, dass sie ihren eigenen Weg machen, trauen sich auch selbst mehr zu, blicken optimistischer in die Zukunft.

Jugendliche, die von ihren Eltern ermutigt werden, eigene Entscheidungen zu treffen, verfügen daher über ein gutes Fundament.

Der Abschied von der Kindheit und Jugend ist unausweichlich – aber dafür gewinnen Sie schließlich eine erwachsene Tochter, einen erwachsenen Sohn, die Beziehung wird immer eine ganz besondere sein.

Dass sie von Stolz, Achtung und Liebe geprägt sein wird, wünschen wir allen Eltern und Kindern vom ganzen Herzen.

Dass diese Zeit trotz aller guten Vorsätze nicht immer stressfrei ist, versteht sich von selbst.

Andererseits bietet es den Eltern aber auch die Chance, die eigene Entwicklung und gegebenenfalls die Partnerschaft wieder mehr in den Blick zu nehmen.

Wenn Sie also Fragen haben, unsicher sind, sich einfach etwas Klarheit verschaffen wollen, wenden Sie sich an uns.