

FEEL ALRIGHT – Für Eltern –

Liebe Eltern,

die **Lebensphase Pubertät** ist für Mädchen* und Jungen* eine Phase tiefgreifender **körperlicher, psychischer und seelischer Veränderungen** und zählt zu den **heftigsten Entwicklungsschritten**, die ein Mensch im Laufe seines Lebens bewältigen muss. Sie beinhaltet die Aufgabe, all die Veränderungen – die **sehr anstrengend sind und jede Menge Kraft und Energie** fordern – zu verarbeiten und zu integrieren.

Die Auseinandersetzung mit dem sich verändernden Körper, der eigenen Geschlechtsidentität und den damit verknüpften Erwartungen ist eine große Herausforderung. Dies betrifft die Mädchen* und Jungen* selbst, aber auch Sie als ihre Eltern.

Die **Entwicklung der eigenen (Geschlechts-)Identität** stellt **DIE zentrale Entwicklungsaufgabe** im Jugendalter dar. Sie bedeutet eine Neuorientierung, eine Suche nach sich selbst und gestaltet sich weder automatisch noch nebenher gelingend.

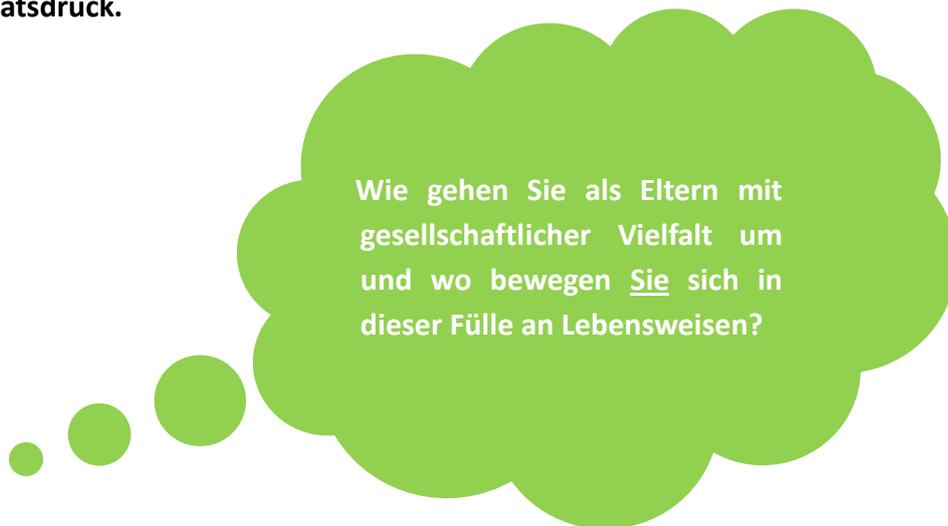
Im Zuge der Geschlechtsidentitätsentwicklung müssen sich Mädchen* und Jungen* mit der zunehmend gesellschaftlich thematisierten Vielfalt im Bereich **geschlechtliche Identitäten und sexuelle Orientierung** auseinandersetzen. Diese Auseinandersetzung stellt für alle Jugendlichen eine große Herausforderung dar und kann zu massiver Verunsicherung führen. Für Jugendliche, deren sexuelle Orientierung und/ oder geschlechtliche Identität nicht der Mehrheit der Gesellschaft entsprechen (**LSBTTIQ** – lesbisch, schwul, **bisexuell**, transgender, **transsexuell**, intersexuell, **queer**), ist diese Auseinandersetzung von besonders wesentlicher Bedeutung und stellt nicht selten eine Überforderung dar.

Dabei macht Vielfalt unser aller Leben bunter und da, wo ein gleichwertiges Miteinander möglich ist, profitiert eine Gesellschaft nachhaltig.

Eine vielfältige Gesellschaft bietet auf der einen Seite eine große Freiheit, viele Chancen und Handlungsoptionen, kann aber vor allem auch Jugendliche in der Zeit der Pubertät und Adoleszenz überfordern.

Wenn vermeintlich alles möglich ist, verlieren bisher sicher geglaubte Rollenzuschreibungen an Gültigkeit; Orientierung und Sicherheit nehmen ab.

Für Jugendliche gilt es, sich zwischen den Polen „so normal“ und „so besonders“, ja beinahe „so extravagant“ wie möglich zu bewegen und immer wieder neu verorten zu müssen. Hier stehen Mädchen* und Jungen* zwischen einem starken **Normalitäts- und Individualitätsdruck**.



Grundsätzlich besteht der gesellschaftliche Anspruch, tolerant gegenüber vielfältigen Lebensentwürfen zu sein. Die Realität sieht aber häufig anders aus. An vielen Stellen wird deutlich, dass dieser Anspruch schnell brüchig und die – von bestimmten Teilen der Gesellschaft - propagierte Toleranz und Akzeptanz nicht real umgesetzt und damit für Mädchen* und Jungen* auch nicht erlebbar wird. Diese Widersprüchlichkeit stellt Jugendliche vor große Herausforderungen und Anpassungsleistungen und insbesondere LSBTTIQ-Jugendliche, die nicht der Heteronormativität entsprechen, ganz besonders. Erwachsene sind in Sachen Toleranz und Akzeptanz nicht zwangsläufig gute Vorbilder. Jugendliche aber brauchen Erwachsene, die sie verantwortungsvoll begleiten und gesellschaftliche Anforderungen nicht delegieren. **Und hier sind Sie als Eltern gefragt!**

Rolle der Peer-Group

In der Lebensphase Pubertät nehmen bei der Identitätsentwicklung Themen wie **Zugehörigkeit** und Durchsetzung in der Gleichaltrigengruppe – der Peer-Group – sowie **Umgang mit Ausgrenzung und soziale Ängste** einen großen Raum ein. So hat es für

Mädchen* und Jungen* einen besonders hohen Stellenwert, sich als zugehörig erleben zu können. Nicht selten gilt unter Jugendlichen aber „wer dabei sein will, darf nicht anders sein!“

Auch Bilder über Weiblichkeit und Männlichkeit und über den Umgang zwischen den Geschlechtern werden innerhalb der Gleichaltrigengruppe ausprobiert und „probegelebt“ (das sog. doing gender). Unter Umständen bedeutet dies, dass Eltern **viel Gelassenheit und Zutrauen** beweisen müssen, z.B. wenn Töchter und Söhne ihre Bilder von Weiblichkeit und Männlichkeit zur Schau tragen.

Das Gefühl der Zugehörigkeit in der Peer-Group zu erlangen, stellt vor allem Jugendliche, die sich nicht in unserem zweigeschlechtlichen System wiederfinden oder diejenigen, die Menschen des gleichen Geschlechts lieben, vor besondere Herausforderungen!

Rolle der Eltern

Sie als Eltern haben in der Zeit der (Geschlechts-)Identitätsentwicklung ihrer Kinder eine wichtige Bedeutung und eine elementare Rolle in der Begleitung in der Lebensphase Pubertät.

Pubertät, das bedeutet Ausprobieren, experimentieren und auch über die Stränge schlagen. So wie die Jugendlichen eine Balance zwischen den unterschiedlichsten Polen finden müssen, zwischen Autonomie und Bindung, zwischen Grenzenlosigkeit und Eigenverantwortung, zwischen eigenen Wünschen und den Erwartungen des Umfeldes, so müssen auch Eltern die Balancelistung zwischen stützen und festhalten vollbringen, zwischen Kontrolle und Einflussnahme auf der einen und Zugeständnissen und Einfordern von Selbständigkeit und Selbstverantwortung auf der anderen Seite.

Wie können Sie ihr Kind bei der (Geschlechts-)Identitätsentwicklung gelingend unterstützen?

Wie Sie wissen gibt es dafür keine allgemein gültigen Handlungsweisen, aber einige Aspekte, die Sie beachten können.

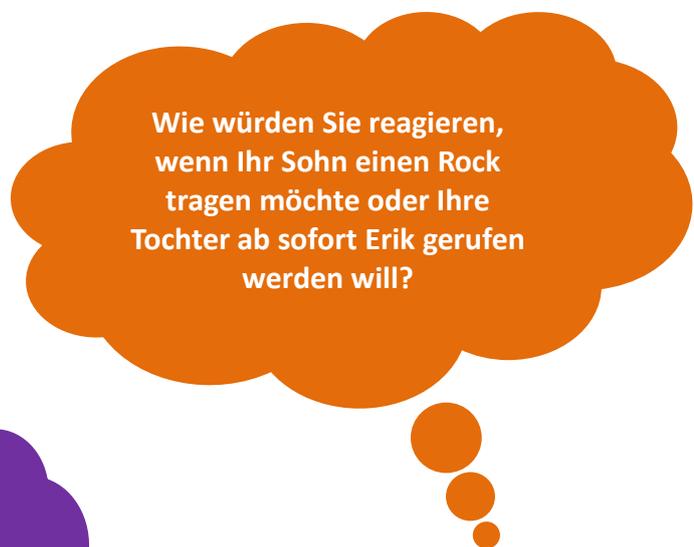
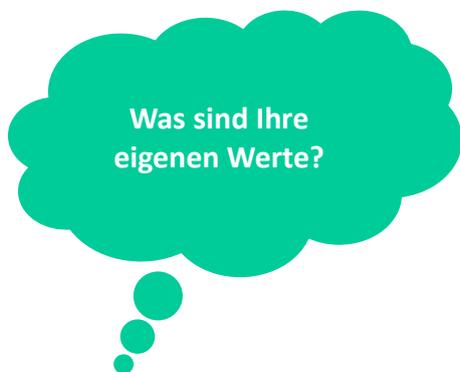
Vorbildfunktion

Gehen Sie in den **Dialog** mit Ihrem Kind! Schaffen Sie eine **Atmosphäre des Vertrauens** und geben Sie Ihrem Kind auch **Frei- und Rückzugsräume**, um sich auszuprobieren. Wichtig: Seien Sie nicht gekränkt, wenn Sie nicht die erste Ansprechperson sind. Jugendliche brauchen ihre Eltern nach wie vor, aber sie brauchen sie nicht immer! Auch wenn sich Ihre Töchter und Söhne im Zuge des Ablösungsprozesses von Ihnen als Eltern distanzieren, so brauchen sie doch ein grundlegendes Gefühl von Akzeptanz, aufgehoben sein und ernst genommen werden, manchmal sogar nötiger, als wir es vermuten würden.

Denn: Ihr Kind orientiert sich an Ihnen als Eltern, Sie vermitteln Haltungen, Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Werte, welche maßgeblich den Charakter prägen. Damit sind Sie automatisch immer **Vorbild für Ihr Kind**.

Es ist wichtig, sich als Eltern selbst damit auseinandersetzen, welche Werte Sie an Ihre Kinder weitergeben und vermitteln wollen und glaubwürdig zu sein.

Insbesondere für Kinder und Jugendliche, die nicht der Heteronormativität entsprechen (LSBTTIQ*-Menschen), ist es elementar für eine gelingende Identitätsentwicklung, Eltern zu haben, die sie unterstützen und die ihnen vermitteln, dass sie in ihrem So-Sein richtig sind.



Natürlich darf es auch auf Seiten der Eltern Verunsicherungen geben, wenn Ihr Kind ihre*seine (Geschlechts-)Identität entwickelt. Bleiben Sie offen für diese spannende Zeit der Pubertät. Fragen Sie sich: Was sind Ihre Ängste? Gab oder gibt es nicht auch Phasen in Ihrem Leben, in der Sie sich Ihren Gefühlen und Begehren nicht sicher waren und dies vielleicht aus gesellschaftspolitischen Gründen zurückgestellt haben? Was hätte Ihnen bzw. was hat Ihnen in dieser Zeit geholfen? Welche Reaktionen von Erwachsenen haben Sie damals unterstützt, welche nicht?

Diese Auseinandersetzung mit sich selbst ermöglicht es Ihnen, Vielfalt offen gegenüberzustehen. Das bietet Jugendlichen Orientierung und ermöglicht Ihrem Kind, selbst offen mit Vielfalt umgehen.

Ihre Kinder profitieren zudem von einer vorurteilsfreien und vielfältigen Sprache, in der alle Menschen mitgemeint sind, deswegen: Versuchen Sie mitzudenken, dass Ihre Tochter auch eine feste Freundin haben könnte, nicht ‚nur‘ einen Freund. Dass ‚schwul‘ keine Beleidigung ist, sondern bedeutet, dass Männer Männer lieben. Und dass es Menschen gibt, deren Geschlecht nach außen nicht eindeutig zuordenbar ist.

Vielleicht kommt Ihnen das ein oder andere untenstehende Zitat ja bekannt vor:

1. **„Mama/Papa das verstehst du einfach nicht!“** – Die Pubertät ist eine unwälzende, tolle, furchtbare, nervenkostende, Lebenserfahrung-schenkende Lebenszeit. Sie ist eine Zeit der Herausforderungen (sowohl für die Jugendlichen, als auch für Sie als Eltern) – anerkennen Sie diese Herausforderungen und dass sich Ihr Kind diesen stellt! Und vielleicht nehmen Sie sich mal wieder Zeit für sich selbst, kramen Fotos aus Ihrer Jugendzeit hervor und denken an Ihre Pubertät...

2. **„Hör mir zu, aber quatsch mich nicht voll!“** – Machen Sie Ihren Kindern immer wieder Gesprächsangebote. Signalisieren Sie, dass Sie zuhören und Ihr Kind ernst nehmen. Das bedeutet nicht, dass Ihnen zu allem ein guter Rat einfallen muss – oft reicht es einfach, wenn Sie sich Zeit nehmen und aktiv am Leben Ihres Kindes interessiert sind und dies auch zeigen.

3. **„Sei nicht so neugierig!“** Achten und respektieren Sie auch die Grenzen Ihres Kindes. Jeder Mensch hat seine persönlichen Grenzen – das ist wichtig und gut so. Gerade in der

Pubertät können die Grenzen aber auch fließend sein – mal herrscht großes Mitteilungsbedürfnis und kurz darauf eisiges Schweigen oder Rückzug. Versuchen Sie das nicht persönlich zu nehmen, sondern auch als Teil der Identitätsentwicklung zu verstehen. Und: Zeigen Sie auch Ihre Grenzen und seien Sie damit ein Vorbild.

4. **„Glaub an mich!“** – Gestehen Sie ihrem Kind zu, den eigenen Weg gehen. Es gehört zur Pubertät dazu, eigene Erfahrungen zu machen – auch im Hinblick auf geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung. Haben Sie Zutrauen in Ihr Kind und vermitteln Sie Zuversicht, egal, wen es liebt und welche Geschlechtsidentität es hat! Und: Es kann eine Herausforderung für Eltern sein, wenn das Kind nicht der Heteronormativität entspricht. Deswegen: Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie Fragen haben oder nicht mehr weiter wissen. Beratungsstellen bieten Elterngespräche an und/oder informieren Sie über angeleitete Gruppen für Eltern.

5. **„Ich wünsche mir so sehr, dass mich mein Vater mal fragt, wie es mir geht – aber ich würde ihm das nie sagen!“** Vergessen Sie nicht: bei allen Höhen und Tiefen, bei allen Auseinandersetzungen und Kämpfen, bei Tränen, bei Lachen, bei aller Nähe und bei aller Distanz: Sie als Eltern sind wichtig für Ihr Kind und es wird im positiven Sinn nicht vergessen, dass Sie sich gezeigt haben als authentische, streitbare und verständnisvolle Eltern, mit jeweils eigenen Stärken und Schwächen. Auch dadurch lernen Kinder ihre eigenen Schwächen und ihre eigenen Stärken anzunehmen und den Weg der Identitätsentwicklung zu beschreiten.

Sie wüssten gerne, was Ihr Sohn/ Ihre Tochter darüber denkt

[→ <https://www.maedchengesundheitsladen.de/projekt-feel-alright/> unter **Informationen für Jugendliche**]

Sie wüssten gerne mehr zu all diesen Themen

[→ <https://www.maedchengesundheitsladen.de/projekt-feel-alright/> unter **Informationen für Fachkräfte**]



www.maedchengesundheitsladen.de



www.jungen-im-blick.de

