

Veränderungen in der Pubertät

Am Ende der Kindheit, zu Beginn des Jugendalters, bringt die Pubertät so ziemlich alles durcheinander:

Die **Gefühle** können sehr schnell wechseln, und es kommen neue Gefühle (wie z. B. Verliebtsein) hinzu.

Das **Gehirn** organisiert sich neu und wird umgebaut.

Der **Umgang mit anderen** verändert sich: Die Gleichaltrigen werden wichtiger, mit den Eltern kann es öfter zu Auseinandersetzungen kommen.

Hormone sorgen für körperliche Veränderungen und beeinflussen auch die Gefühle.

Wer bin ich? Wer will ich sein?

In dieser unsicheren Lebensphase ist plötzlich gar nicht mehr klar, **wer man eigentlich ist**. Das muss man neu herausfinden, und es stellt sich immer wieder die Frage, wer und wie man sein will. Dafür

Anpassung und Selbstbestimmung

Jeder Jugendliche ist mit zahlreichen Vorschlägen konfrontiert, wie er sein Leben gestalten kann: Man hat eigene Ideen, wie man leben möchte, die Eltern haben auch ihre Vorstellungen, zudem gibt es viele Vorbilder. Dazu gehören Leute aus dem näheren Umfeld ebenso wie beispielsweise Schauspieler,

gibt es die unterschiedlichsten **Vorbilder**, und im Alltag sind meist die **gleichaltrigen Freunde** die wichtigsten Ansprechpartner und Verbündeten.

Sportler, Personen, die auf sozialen Kanälen auftreten, oder auch Musiker. Diese Vorbilder können einen auf gute Ideen bringen und anspornen – aber auch davon abhalten, den eigenen Weg zu gehen.

Wie andere mich sehen und was sie von mir erwarten

Das **Selbstbild** hängt auch davon ab, wie andere einen sehen. In unterschiedlichen Lebensbereichen wird man unterschiedlich wahrgenommen und begegnet unterschiedlichen Erwartungen,

dementsprechend verhält man sich auch unterschiedlich (z. B. spricht man mit der Großmutter anders als mit Gleichaltrigen oder der kleinen Schwester).

Ich in der Gruppe

Gruppen können einen in der **Identität bestärken** und sogar Fähigkeiten und Eigenschaften erst sichtbar machen. Gruppen können aber auch einen **schlechten Einfluss** haben und dazu beitra-

gen, dass man sich von seinem eigentlichen Ich immer mehr entfernt, sich verstellt und sich zu sehr anpasst. Oft ist es schwierig, diese Einflüsse rechtzeitig zu erkennen und sich abzugrenzen.

Freundschaft, Verliebtsein, Liebe

Jeder kennt seit frühester Kindheit **Freundschaften**: mit Freunden kann man Zeit verbringen, etwas gemeinsam erleben, ihnen vertrauen. Meist hat man mehrere Freunde. Zu unterscheiden von der Freundschaft ist die Verliebtheit und die Liebe. In der Pubertät kommt es oft zur ersten **Verliebtheit**, die verwirrend und überwältigend sein kann. In der **Liebe** zwischen zwei Jugendlichen oder Erwachsenen ist manches ähnlich wie in der

Freundschaft (gemeinsame Interessen, Vertrauen), aber es ist ein Verhältnis von zwei Menschen, in dem auch der Sexualität eine wichtige Rolle zukommt. Liebe in diesem Sinne bedeutet aber nicht nur sexuelles Verlangen, sondern auch, dass man das Beste für den anderen will und alles für ihn gibt. Eine Partnerschaft ist eine auf Dauer angelegte Beziehung, die sich wandelt und entwickelt.

Freiheit und Verantwortung: Mein Leben, mein Projekt

Nicht nur für Entscheidungen und Straftaten ist man als Jugendlicher verantwortlich (strafmündig) – jeder übernimmt auch **Verantwortung** für das eigene Leben. Nun entscheiden nicht mehr die Eltern, jeder muss sich selbst überlegen, wie er leben will, zum Beispiel in Bezug auf:

- Prioritäten – Was ist mir wichtig?
- Engagement – Wofür setze ich mich ein?

- Partnerschaft, Familie – Mit wem will ich leben?
- Schulabschluss, Beruf – Was entspricht meinen Fähigkeiten? Welcher Beruf passt zu mir und sichert mir mein Einkommen?

Anders als beim Menschen liegt der Zweck eines Tieres darin, dass es sich seiner Natur entsprechend verhält. Der Mensch hat die Aufgabe, aus sich und seinem Leben etwas zu machen. Das „Projekt Leben“ ist nie abgeschlossen, es dauert ein Leben lang.