



## Deine Webinarinhalte

# Pubertät

Was hinter dem Sturm steckt

Dipl.-Psych. Stefan Hetterich

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

# Bevor du weiterliest

*Dieses Paper ist anders als die, die du vielleicht schon von mir kennst.  
Es fasst nicht einfach das Webinar zusammen.  
Es ist eher für einen ganz bestimmten Moment gedacht.*

*Für den Abend, an dem es wieder gekracht hat. An dem du auf dem Sofa sitzt, ein bisschen verletzt, und dich fragst, wann genau dir dieses Kind eigentlich abhandengekommen ist – und ob du irgendwo falsch abgebogen bist.*

*Für genau diesen Abend steht hier alles Wichtige noch einmal drin. Nicht als Vortrag, sondern als Übersetzungshilfe: Was du siehst – und was dahinter steckt. Denn das war der Kern unseres Webinars, und es bleibt der Kern dieser Jahre:*

*Das Verhalten deines Kindes ist eine Sprache.  
Sie klingt nach Ablehnung.  
Sie bedeutet meistens etwas anderes.*

*Leg dieses Paper irgendwohin, wo du es wiederfindest.  
Vielleicht willst du an manchen Abenden nochmal reinlesen.*

Herzliche Grüße



# Kleines Wörterbuch der Pubertät

Sechs Situationen, die fast alle Eltern kennen – und was sich hinter ihnen verbirgt.

## Die “knallende Tür”

Was du siehst:

„Lass mich in Ruhe!“ Rückzug ins Zimmer, Stille, Kopfhörer.

Was dahinter steckt:

Dein Kind ist in seiner zweiten Ablösung – die erste war mit zwei, drei Jahren. Es sortiert gerade die größten Fragen seines Lebens: Wer bin ich? Was übernehme ich von meinen Eltern, wovon grenze ich mich ab? Für dieses Sortieren braucht es Abstand. Die geschlossene Tür ist sein Arbeitszimmer.

Was hilft:

Die Tür respektieren – und gleichzeitig deine offen lassen. Beides geht.

## „Du verstehst gar nichts!“

Was du siehst:

Plötzlich ist alles an dir peinlich. Deine Musik, deine Meinung, deine Existenz an der Bushaltestelle.

Was dahinter steckt:

Dein Kind setzt sich innerlich mit seinem Bild von dir auseinander. Die Kritik an dir und die Begeisterung für andere Erwachsene sind Versuche, ein eigenes Bild zu formen – von sich und von dir. Das richtet sich viel weniger gegen dich als Person, als es sich anfühlt.

Was hilft:

Nicht jede Spitze aufnehmen. Vieles, was jetzt lautstark abgelehnt wird, wird später leise wieder übernommen. Ich erlebe das in der Praxis immer wieder.

# Kleines Wörterbuch der Pubertät

## Stunden im Bad

Was du siehst:

Das Bad ist dauerbesetzt. Schwimmbad? Ohne mich. Auf dem Familienfoto will dein Kind nicht drauf.

Was dahinter steckt:

Der Körper verändert sich massiv – und ungefragt. Das löst Fragen aus, die tief gehen: Bin ich normal? Bin ich attraktiv? Scham spielt eine riesige Rolle. Der Rückzug rund um den Körper ist ein Schutz, kein Theater.

Was hilft:

Keine Kommentare über den Körper. Auch keine gut gemeinten. Das Thema gehört gerade deinem Kind.

## Die Freunde sind plötzlich alles

Was du siehst:

Was die Clique sagt, zählt. Was du sagst, weniger. Verabredungen schlagen jedes Familienprogramm.

Was dahinter steckt:

Ein Kind kann sich nur ablösen, wenn es eine neue Heimat aufbaut, in der es sich ausprobieren kann. Diese Heimat sind die Gleichaltrigen. Du bist nicht mehr die Hauptfigur – du bist die verlässliche Figur am Spielfeldrand. Und die wird gebraucht: Wenn die beste Freundin plötzlich nicht mehr antwortet, ist das für dein Kind eine Katastrophe. Genau dann zählt, dass du da bist.

Was hilft:

Tür aufhalten ohne Verhör. Anwesenheit statt Ausfragen. Gemeinsames Abendessen, Humor, kurze Momente.

# Kleines Wörterbuch der Pubertät

## Explosion wegen einer Kleinigkeit

Was du siehst:

Eine Bemerkung, eine Note, ein falscher Blick – und es kracht völlig unverhältnismäßig.

Was dahinter steckt:

Die Verbindungen zwischen Gefühlszentrale und Verstand werden gerade neu verdrahtet – du erinnerst dich an den Deckel. Gleichzeitig erlebt dein Kind sehr viele intensive Gefühle auf einmal: Scham, Wut, Verliebtheit, Angst. Was wie Drama aussieht, ist meistens echte Überwältigung.

Was hilft:

Bei "offenem Deckel" nicht argumentieren. Erst Ruhe, dann Worte. Das Gespräch hat Zeit bis später.

## Eben noch angeblafft – jetzt sucht dein Kind Nähe

Was du siehst:

Vor zwanzig Minuten solltest du verschwinden. Jetzt lehnt dein Kind am Türrahmen und fragt, was es zum Essen gibt.

Was dahinter steckt:

Das ist die Zerrissenheit dieser Phase in Reinform: autonom sein wollen und sich gleichzeitig sicher fühlen wollen. Weg von dir und hin zu dir, im Abstand von zwanzig Minuten. Beides ist echt. Beides ist dein Kind.

Was hilft:

Nichts kommentieren. Kein „Ach, jetzt bin ich wieder gut genug?“ – damit kommt es nächstes Mal gar nicht erst. Wer wiederkommt, ist willkommen: „Nudeln? Magst du den Tisch decken?“ Fertig.

# Wenn dein eigener “Deckel” wackelt

Gefühle sind ansteckend – wenn dein Kind hochgeht, geht dein Nervensystem mit. Und in der Pubertät kommt etwas dazu: Die Ablehnung deines Kindes trifft manchmal alte, eigene Stellen. Das Erleben aus der eigenen Jugend. Die leise Frage, ob man gut genug ist.

Im Webinar haben wir über drei Muster gesprochen, in die wir Eltern dann rutschen. Vielleicht hast du dich in einem wiedererkannt.

Hier sind sie noch einmal – mit dem Satz, mit dem sie meistens anfangen:

## **„Jetzt überleg doch mal ...“**

Die Erklärung. Du antwortest auf den Sturm mit Logik – und meinst es gut. Aber bei “offenem Deckel” erreicht Vernunft niemanden. Dein Kind hört in dem Moment nur: Was du fühlst, ist falsch. Das beruhigt nicht, das kränkt.

## **„Ich sag lieber gar nichts mehr.“**

Der Rückzug. Du gehst dem Konflikt aus dem Weg, oft aus purer Erschöpfung. Verständlich. Aber dein Kind erlebt dann: Wenn ich heftig werde, verschwinden die anderen. Es bleibt mit seinem Sturm allein – und der wird davon nicht kleiner.

## **„Jetzt reicht’s!“**

Die Gegenreaktion. Du gehst selbst hoch, wirst lauter, sprichst Konsequenzen aus, die du eine Stunde später bereust. Dahinter steckt das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Aber zwei “offene Deckel” ergeben kein Gespräch – hinterher schämen sich beide.

Keines dieser Muster macht dich zu einem schlechten Elternteil. Die meisten von uns wechseln je nach Tagesform zwischen allen dreien. Der Punkt ist ein anderer: Wer sein Muster kennt, bemerkt es früher. Und in diesem kurzen Moment des Bemerkens liegt die Freiheit, anders zu reagieren.

# Sieben Sätze für stürmische Tage

Wenn du nur eine Seite aus diesem Paper aufhebst, dann diese. Ausschneiden, an den Kühlschrank, fertig.

**Mein Kind kämpft mit sich – nicht mit mir.**

**Offener Deckel: erst Ruhe, dann Worte.**

**Die Grenze bleibt. Die Würde auch.**

**Ich muss nichts lösen. Da sein reicht oft.**

**Wer wiederkommt, ist willkommen. Ohne Abrechnung.**

**Nach dem Streit: reparieren. Ein Satz genügt.**

**Das ist kein Verlust. Das ist ein Umbau.**

Zwei davon möchte ich dir noch kurz mitgeben,  
weil sie im Alltag am wichtigsten sind:

## **Die Grenze bleibt. Die Würde auch.**

Pubertät heißt nicht, dass alles erlaubt ist – Grenzen geben Halt, auch wenn dagegen protestiert wird. Entscheidend ist, was die Grenze über dein Kind sagt. „Gib das Handy her, du bist süchtig“ zwingt dein Kind, sich selbst zu verteidigen – also kämpft es. „Es ist elf. Das Handy bleibt jetzt draußen. Ich weiß, dass du das blöd findest – und es bleibt dabei“ lässt das Gefühl gelten und hält trotzdem stand. Gleiche Grenze, völlig andere Botschaft.

## **Nach dem Streit: reparieren. Ein Satz genügt.**

Es wird krachen – bei euch, bei allen. Das Ziel ist keine eskalationsfreie Familie, sondern eine Beziehung, die Reibung aushält und sich wieder findet. „Das vorhin war zu laut von mir. Tut mir leid.“ Ein Kind, das erlebt, dass Beziehungen repariert werden können, nimmt daraus mehr mit als aus jedem konfliktfreien Tag.

# Wann es mehr ist als Pubertät

Fast alles in diesem Paper beschreibt normale Entwicklung – auch wenn sie sich nicht normal anfühlt. Stimmungsschwankungen, Rückzug, Gereiztheit, Freunde vor Familie: Das gehört dazu.

Es gibt aber Beobachtungen, bei denen ich als Therapeut genauer hinschaue.

Wenn die Niedergeschlagenheit nicht mehr kommt und geht, sondern bleibt – über zwei, drei Wochen hinaus.

Wenn dein Kind sich auch von seinen Freunden zurückzieht, nicht nur von dir.

Wenn die Schule komplett wegbricht.

Wenn Essen oder Schlafen sich stark verändern.

Wenn du Hinweise auf Selbstverletzung bemerkst.

Oder wenn Sätze fallen, die nach Hoffnungslosigkeit klingen.

Der Unterschied zur normalen Pubertät liegt meist in zwei Dingen: Dauer und Veränderung auf allen Ebenen. Ein pubertierendes Kind zieht sich von den Eltern zurück und wendet sich den Freunden zu. Ein Kind, dem es nicht gut geht, zieht sich von allem zurück.

Wenn du so etwas beobachtest, hol dir professionelle Unterstützung.

Dein Kind braucht dann etwas, das über das hinausgeht, was eine Familie alleine leisten kann.

Sich Hilfe zu holen ist kein Eingeständnis von Versagen.

Es ist eine der mutigsten Entscheidungen, die Eltern treffen können.

# Zum Schluss

Eltern denken oft: „Ich habe das Gefühl, ich verliere mein Kind.“ Und ein paar Jahre später – mit siebzehn, achtzehn, manchmal erst mit zwanzig – kommen diese Jugendlichen zurück. Als eigene Person. Mit eigener Meinung, mit Humor, mit der Fähigkeit, tatsächlich mit ihren Eltern zu reden. Auf Augenhöhe.

Fast alle Eltern sagen mir dann: Es war es wert.

Deine Aufgabe in diesen Jahren ist nicht, den Sturm zu verhindern. Deine Aufgabe ist, da zu bleiben – damit dein Kind weiß, wohin es zurückkommen kann. Du bist genau auf diesem Weg.

## Wenn du weitergehen möchtest

In der stabile:kids Elternakademie findest du die Aufzeichnung des Webinars und vertiefende Kurse – etwa Eltern-Balance, wo wir uns deine eigenen Muster in stürmischen Momenten genauer anschauen. Und im Eltern-Forum triffst du Mütter und Väter, die gerade durch dieselben Jahre gehen. Manchmal hilft schon zu wissen, bei anderen ist es genauso.

Du findest alles unter: <https://kurse.stabilekids.com/elternakademie-wachstum>  
Du bist noch kein Mitglied? Dann schau dir die Elternakademie gerne an – mit Zugang zu allen Kursen, konkreten Strategien für den Alltag und CoachClara, unserem Eltern-Chatbot für deine wichtigsten Fragen.

