

Hilfe, ich verliere den Zugang zu meinem Kind

Ich bin ratlos, traurig und wütend. Ich dachte immer, ein sehr gutes Verhältnis zu meiner Tochter zu haben. Wir haben als Familie viel unternommen, über alles gesprochen. Kürzlich habe ich jedoch bemerkt, dass sie mich häufiger angelogen hat. Ich habe erfahren, dass sie heimlich raucht und die Schule geschwänzt hat. Ich verstehe die Welt nicht mehr und weiß nicht, wie ich mich verhalten soll.

Wenn die Füße zu riechen beginnen, dauert es oft nicht mehr lange: Die Pubertät steht vor der Tür – und das Kind, das man bis gestern zu kennen glaubte, wird zum Unbekannten im eigenen Haus. Gespräche sind unerwünscht, Nähe wird abgewehrt, Türen knallen. Die vertraute Beziehung scheint plötzlich nicht mehr zu existieren.

WAS IN DER PUBERTÄT PASSIERT

Die Pubertät ist kein bloßes „schwieriges Alter“, sondern eine Phase tiefgreifender körperlicher und neurologischer Veränderungen. Das Gehirn befindet sich im Umbau: Der Bereich, der für Planung, Selbstkontrolle und vorausschauendes Denken zuständig ist (der präfrontale Kortex), ist noch nicht vollständig ausgereift. Gleichzeitig ist das emotionale Zentrum besonders aktiv.

Jugendliche können Risiken daher oft nicht realistisch einschätzen. Während Erwachsene Folgen abwägen („Was passiert, wenn...?“), dominiert bei Jugendlichen das unmittelbare Gefühl. Deshalb erscheinen gefährliche und verbotene Handlungen – etwa Rauchen, Schulschwänzen oder riskantes Verhalten – weniger bedrohlich, als sie tatsächlich sind. Gefühle werden intensiver erlebt und elterliche Worte werden schneller als Angriff, denn als Unterstützung wahrgenommen. Kritik aktiviert bei Jugendlichen besonders leicht Stressreaktionen im Gehirn; echtes Zuhören und emotionale Präsenz wirken hingegen regulierend.

In dieser Zeit ist es hilfreich zu wissen, dass Distanzierung kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern ein notwendiger Entwicklungsschritt. Jugendliche müssen sich innerlich von ihren Eltern lösen, um eine eigene Identität aufzubauen.

WARUM KONTROLLE OFT SCHADET

Viele Eltern reagieren auf diese Distanz mit verstärkter Kontrolle, Kritik oder gut gemein-



© Pexels

ten Moralpredigten. Doch gerade darauf reagieren Jugendliche besonders empfindlich. Was als Sorge gedacht ist, wird schnell als Angriff erlebt. Die Folge: Abwehr verstärkt sich – und die emotionale Entfernung wächst.

In dieser Phase entsteht Beziehung weniger durch Worte als durch Haltung: durch Ruhe, Verlässlichkeit und das Gefühl, emotional erreichbar zu bleiben – auch im Hintergrund.

WAS ELTERN KONKRET TUN KÖNNEN

- **Nicht alles persönlich nehmen:** Rückzug, Gereiztheit oder Provokation richten sich nicht gegen Sie als Person, sondern sind Ausdruck innerer Umbrüche.
- **Ruhe bewahren – auch wenn es schwerfällt:** Jugendliche können ihre Gefühle noch nicht ausreichend selbst regulieren. Eltern, die ruhig bleiben, geben Sicherheit – selbst dann, wenn das Kind diese nicht offen annimmt.
- **Kontrolle reduzieren, Beziehung sichern:** Wählen Sie Ihre Kämpfe bewusst. Nicht jedes Verhalten muss sofort kommentiert oder sanktioniert werden. Beziehung ist wichtiger als Rechthaben.
- **Gesprächsangebote machen – ohne Druck:** Kurze, offene Sätze wie „Ich bin da, wenn du reden willst“ wirken oft mehr als lange Gespräche. Akzeptieren Sie auch Schweigen.

- **Regeln geben Halt:** Klare Strukturen, wenige aber verbindliche Grundregeln und vorhersehbare Reaktionen geben Orientierung – auch wenn Jugendliche diese infrage stellen.
- **Nähe neu denken:** Gemeinsame Zeit muss nicht aus Gesprächen bestehen. Autofahrten, gemeinsames Essen oder nebeneinander etwas zu tun schaffen Verbindung ohne Druck.

DER ZUGANG GEHT NICHT VERLOREN – ER VERÄNDERT SICH

Der gefühlte Verlust des Zugangs ist real, aber meist vorübergehend. Entscheidend ist, ob Eltern akzeptieren können, dass ihr Kind erwachsen wird. Pubertät stellt nicht die Liebe infrage, sondern fragt: „Bleibst du da – auch wenn ich schwierig bin?“. Wer das annehmen kann, verliert sein Kind nicht. Er begleitet es auf dem Weg in die Selbstständigkeit. // ph

INFOBOX



Haben Sie Fragen zu Mobbing oder zur Erziehung allgemein? Dann melden Sie sich gerne bei der Erziehungsberatung „Puschtra FamilyCompass“ der Bezirksgemeinschaft Pustertal. Dieser neue Dienst unterstützt alle bei Fragen jeglicher Art rund um die Erziehung der Kinder. // ph