TEIL I · DER WUNSCH, DAZUZUGEHÖREN

KAPITEL 01

Pubertät: Wenn sich alles verändert

✦ ♡ ✦

Am Morgen passt der Lieblingspulli plötzlich anders. In der Klasse verändert sich eine Stimme, jemand bekommt Pickel, eine andere Person wächst gefühlt über Nacht. Und die eigenen Gefühle? Manchmal ist alles leicht, manchmal reicht eine kleine Bemerkung, damit der Tag kippt. Vielleicht fragst du dich: „Warum ist gerade so viel los?“

Pubertät ist eine Übergangszeit

Pubertät ist die Zeit, in der sich der Körper vom Kindsein in Richtung Erwachsenwerden entwickelt. Hormone geben dabei viele Veränderungen in Gang.

Ein Vergleich mit Freundinnen, Freunden oder Bildern im Internet sagt nicht, ob mit dir alles „richtig“ läuft.

Wann sie beginnen und in welcher Reihenfolge sie auftreten, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Manche verändern sich früh, andere später.

Der Körper wächst und verändert seine Form. Haut und Haare können sich verändern, Schweiß kann stärker riechen, und an verschiedenen Stellen wachsen Haare.

Nicht jede Veränderung passiert gleichzeitig und nicht jeder Körper sieht am Ende gleich aus. Vielfalt ist normal.

Bei manchen wird die Stimme tiefer oder bricht zeitweise, bei anderen verändern sich Brust, Genitalien oder der Zyklus. Menstruationen können am Anfang unregelmäßig sein.

Es kann schön sein, zu merken, dass man älter wird. Es kann aber auch irritieren, wenn der eigene Körper sich schneller oder langsamer verändert als der der anderen. Du musst deinen Körper nicht jeden Tag toll finden. Du darfst erst einmal lernen, mit ihm vertraut zu werden und freundlich mit ihm umzugehen.

Auch dein Gehirn und dein Denken entwickeln sich

In der Jugend entwickelt sich auch das Gehirn weiter. Bereiche und Verbindungen, die mit Planen, Abwägen, Aufmerksamkeit und dem Steuern von Impulsen zu tun haben, reifen noch.

Es erklärt eher, warum manche Situationen sehr intensiv sind und warum Übung, Schlaf, Zeit und Unterstützung beim Sortieren helfen.

Gleichzeitig können Gefühle, neue Erfahrungen, Freundschaften und die Meinung anderer gerade besonders wichtig wirken. Das ist keine Schwäche und bedeutet nicht, dass Jugendliche nicht vernünftig denken können.

Dein Schlafrhythmus kann sich verschieben. Viele Jugendliche werden abends später müde, brauchen aber weiterhin genug Schlaf. Wenn Schule, Handy, Sorgen und frühe Weckzeiten zusammenkommen, kann sich das auf Energie und Stimmung auswirken. Es ist nicht immer

„nur die Pubertät“: Auch Stress, Konflikte, Krankheit oder zu wenig Ruhe können eine Rolle spielen.

Gefühle, Selbstbild und die Frage: Wer bin ich?

In dieser Zeit probierst du vielleicht neue Seiten an dir aus. Was mag ich? Was ist mir wichtig? Welche Musik, Kleidung, Freundschaften oder Werte passen zu mir? Wen finde ich attraktiv? Wie möchte ich mich zeigen? Du darfst Antworten verändern. Du musst dich nicht sofort festlegen und niemand anderes darf dir vorschreiben, wer du bist.

Manchmal fühlt sich ein Gefühl riesig an: Verliebtheit, Wut, Scham, Freude, Neid oder Trauer. Gefühle sind echte Signale, aber keine Befehle.

Was brauche ich jetzt?“ Ein tiefer Atemzug, beide Füße auf dem Boden, ein paar Zeilen im Notizbuch oder ein Gespräch mit jemandem, dem du vertraust, kann helfen, den nächsten Schritt zu finden.

Du kannst kurz anhalten und fragen: „Was ist passiert? Was fühle ich?

Wenn du von himmelhoch jauchzend zu tief betrübt wechselst, heißt das nicht automatisch, dass etwas mit dir nicht stimmt. Gleichzeitig musst du anhaltenden Kummer nicht kleinreden.

Wenn Angst, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit länger anhalten, du kaum schlafen oder am Alltag teilnehmen kannst oder dir Gedanken machst, dir etwas anzutun, sag es sofort einer erwachsenen Vertrauensperson und bitte um professionelle Hilfe. Hilfeholen ist kein Drama und kein Versagen.