

Checkliste

Gründe für Widerstand in der Pubertät

Phasen des Widerstandes gibt es in der Entwicklung immer wieder. Nie scheinen sie so ausgeprägt, wie im sogenannten Trotzalter und in der Pubertät. Oft fragen sich Eltern: „Warum leistet mein Kind so viel Widerstand.“ Diese Checkliste soll Ideen liefern und Verständnis wecken. Gleichzeitig bietet sie Möglichkeiten, das Gespräch mit den widerborstigen Jugendlichen zu suchen.

Grundthema Stress

- Ärger mit Freunden (Gruppendruck, Meinungsverschiedenheiten)
- Mobbing
- Druck in der Schule (Aufgabenpensum, Notendruck)
- Ärger mit Lehrern (fehlendes Verständnis, autoritäres Verhalten, fehlende Kompetenz)
- Soziale Medien (es kann auch Druck machen, sich gut zu präsentieren)
- Cyber-Mobbing
- Selbstzweifel (Bin ich gut genug? Kann ich in der Welt bestehen? Schaffe ich es, mein Leben allein zu meistern?)

Grundthema Freiheit

- Grenzen testen
- Suche nach Stabilität (die körperlichen Veränderungen sind Herausforderung genug)
- Abgrenzung (von der Meinung der Eltern, der Gesellschaft ...)
- Suche nach Freiräumen (oft fühlen sich Jugendliche durch die Sorge der Eltern eingeschränkt)
- Selbstfindung (Was will ich? Was kann ich? Wie möchte ich mein Leben verbringen?)
- Selbstverwirklichung (Was macht mich glücklich? Was erfüllt mich?)

Grundthema körperliche Veränderungen

- körperliche Beschwerden (z. B. Wachstumsschmerzen)
- Leben gegen den Rhythmus (Jugendliche haben einen anderen Schlaf-Wachrhythmus)
- Schlafmangel (durch die körperlichen Veränderungen erhöht sich der Schlafbedarf)
- Aussehen (z. B. Akne, schnelles Wachstum, Bartwuchs)
- Kurzschlussreaktionen durch Gehirnumbau

Grundthema Überforderung

- eigener Anspruch (Leistung, Aussehen)
- Anspruch der Eltern (Werte, Verhalten)
- Anspruch der Lehrer (Leistung, Verhalten)

Seelische Gründe

- Liebeskummer
- hormonelle, vorübergehende Stimmungsschwankungen
- leichte Reizbarkeit

All das können Gründe dafür sein, dass Jugendliche mit Widerstand oder gereizt reagieren. Oft geben sie vorschnell unpassende oder freche Antworten, die ihnen gleich leidtun. Schaffen es die Eltern klar und ruhig zu reagieren, dann ist die Situation schnell entschärft. Reagieren die Eltern in solchen Situationen mit Vorhaltungen, dann schaukelt sich die Situation meist auf und es endet in einem handfesten Konflikt.

Nütze diese Checkliste als Basis für deine eigene Reflexion und auch um bei deinem Kind nachzufragen, warum es im Moment so ungehalten ist. Manchmal können Jugendliche im Überschwang der Gefühle gar nicht allein herausfiltern, was die Ursache für ihr Verhalten ist. Ein verständnisvolles Gespräch hilft auch dabei.

Wenn du noch Fragen hast, [so nütze die Möglichkeit der virtuellen Happy Hour.](#)