

Wachstumsschübe in der Pubertät

Warum Türen knallen, Gläser kippen & Tischdecken fliegen lernen

Die Tür knallt lautstark zu, der Rahmen wackelt bedrohlich. Sie atmen tief durch und wollen gerade damit beginnen, langsam von 20 bis 24 zu zählen, doch schön hören Sie das kleinlaute "Tschuldigung, war keine Absicht!" Ihres Kindes.



Auch wenn das Türenknallen oftmals fester Bestandteil der Pubertät ist, handelt es sich dabei nicht immer um den letzten Feinschliff eines dramatischen Abgangs, sondern oftmals wirklich nur um ein Versehen. Denn gerade die Wachstumsschübe während der Pubertät stellen alle bisherigen Bewegungsabläufe in Frage.

Die Koordination von Händen, Armen und Füßen scheint vom einen auf den anderen Tag einfach nicht mehr zu stimmen – und was gestern noch reibungslos funktioniert hat, gleicht heute einer parodistischen Zirkusnummer. Allerdings ist das kein Wunder, wenn die Gliedmaßen quasi über Nacht um einige Zentimeter gewachsen sind!

Da stolpern Heranwachsende gerne schon einmal über ihre eigenen Füße, räumen den Tisch ab, weil ihr Schwung beim Aufstehen die Tischdecke gleich mitreißt, oder treffen das Glas nicht, obwohl das Einfüllen des Eistees doch gestern noch hervorragend geklappt hat. Und wenn beim dritten Versuch dann das Glas auch noch lieber entnervt umkippt als sich weiter auffüllen zu lassen, zeigt sich deutlich, dass die einzelnen Bewegungsabläufe einfach nicht mehr so wollen wie sie eigentlich sollen.

Mit Ihrem Kind gemeinsam darüber zu lachen, ist okay, aber hüten Sie sich davor, die kleinen Missgeschicke permanent ins Lächerliche zu ziehen oder Witze darüber zu reißen. Denn diese gehen zu Lasten des Selbstwertgefühls Ihres Kindes, das ohnehin gerade nicht weiß, wo es eigentlich hin gehört, wer es ist und wer es sein möchte.

Im Gegenteil:

Gerade innerhalb dieser Wachstumsschübe sollten Sie besonders tolerant sein – zum Beispiel auch dann, wenn es bei typischen Rangeleien unter Geschwistern, Freunden oder Klassenkameraden mal zu blauen Flecken kommt. Denn auch hinter diesen verstecken sich oftmals vielmehr ungeschickte Versehen als böse Absichten.

Im Sport, bei spielerischen Wettkämpfen, aber auch in den ganz alltäglichen Dingen müssen Kräfteverteilung, Bewegungsradius und Koordination mit jedem Wachstumsschub einfach neu erprobt, angepasst und vor allem automatisiert werden. Dabei sind Missgeschicke – und manchmal leider auch Verletzungen – definitiv nicht zu vermeiden.

Bleiben Sie gelassen und vertrauen Sie darauf, dass schon nach wenigen Wochen alles wieder im Gleichgewicht ist, und Ihr Geschirr fortan erst einmal verschont wird. Wenn dann die Tür doch wieder einmal lautstark zuknallt, liegt es in Ihrem eigenen Ermessen, an einen unkalkulierten Luftzug zu glauben, die Tür sicherheitshalber auszuhängen, oder aber Ihrem Sprössling vielleicht mal ein paar passende Takte dazu zu sagen.