

Wenn dir die Pubertät über den Kopf wächst

Das ständige Auf und Ab in der Pubertät kann einem wie eine Achterbahnfahrt vorkommen. Und manchmal stellt es einen vor echte Probleme. Was kann dir helfen? Lies dir die folgenden Kommentare durch und beantworte dann die Fragen.

1

War der Gedanke an die Pubertät und an das Erwachsenwerden für dich

**AUFREGEND, BEÄNGSTIGEND
oder BEIDES?**

Was war das Schlimmste?

„Die Pubertät ist für Mädchen alles andere als cool. Schmerzen, Chaos, Durcheinander – so ziemlich alles ist irgendwie doof!“ (Oksana)

2

Hattest du zu Beginn der Pubertät Stimmungsschwankungen? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Was kannst du machen, um deine Emotionen zu kontrollieren?

„Gerade noch gut drauf, im nächsten Moment todtraurig. Keine Ahnung, ob das bei Jungs normal ist, aber bei mir war es so.“ (Brian)

3

Wie denkst du über deinen Körper, seit du in der Pubertät bist?

Was wäre eine ausgeglichene Ansicht über deinen Körper?

„In der Wachstumsphase wollte ich lässig wirken und habe große T-Shirts getragen. Klar wusste ich, warum sich mein Körper verändert. Trotzdem habe ich mich unwohl gefühlt und mich geschämt. Alles war komisch.“
(Janice)

4

Wie hat sich die Pubertät auf deine Einstellung zum anderen Geschlecht ausgewirkt?

Die Bibel sagt: „Lasst euch unter keinen Umständen zu sexueller Unmoral verleiten!“ (1. Korinther 6:18, *Neue Genfer Übersetzung*). Warum ist dieses Gebot gut? Wie kannst du deine Entschlossenheit stärken, dich daran zu halten?

„Auf einmal waren nicht mehr alle Jungs einfach doof. Manche waren sogar attraktiv, und der Gedanke, sich zu verlieben, war gar nicht mal so schlecht. Bald drehten sich die meisten Gespräche um die Frage ‚Wer steht auf wen?‘“ (Alexis)

5

So komisch es vielleicht ist: Warum ist es gut, wenn du mit deinen Eltern (oder einem erwachsenen Freund) über deine Probleme sprichst? (**Lies Sprüche 17:17.**)

„Ich habe meine Gefühle in mir aufgestaut. Leider hatte ich nicht den Mut, mit meinen Eltern zu reden. Wahrscheinlich hätte ich meine Teenagerjahre dann viel mehr genießen können.“ (Jeremy)

Welchem Erwachsenen würdest du dich am liebsten anvertrauen?

6

Wie haben dir deine Eltern bis jetzt durch die Pubertät geholfen?

Was würdest du dir von ihnen noch wünschen?

„Die Pubertät war für mich sehr schwierig. Ohne meine Eltern wäre es wohl noch viel schlimmer gewesen. Meine Mama hat mir gesagt, dass sie immer für mich da ist und ich jederzeit kommen kann, wenn ich Hilfe brauche.“ (Karina)

„Wenn jemand in die Pubertät kommt, würde ich ihm sagen, dass es im Moment zwar wie eine große Sache aussieht, es aber im Vergleich zum ganzen Leben eigentlich nur ein kurzer Abschnitt ist. Man wird zu dem Menschen, der man später mal sein wird.“ (David)

7

Was würdest du jemandem empfehlen, der gerade in die Pubertät kommt?



Frage deine Eltern

Ob du es glaubst oder nicht: Auch deine Eltern haben die gleichen Veränderungen durchgemacht wie du. Welche zwei Fragen würdest du ihnen gern dazu stellen, wie sie mit der Pubertät klargekommen sind? Schreib die Fragen auf, schneide den Kasten aus und gib ihn deinen Eltern.

1

2

