

# Chill mal!

*Matthias Jungs Buch zum Thema Pubertät ist ein Bestseller*

**Sinsheim.** (ks) Die Pubertät – ein gruseeliges Thema für alle Beteiligten, und keiner kommt daran vorbei. Erinnern wir uns zurück an extreme Stimmungsschwankungen. Hassliebe für die Eltern auf der einen Seite, zwangsläufige Abhängigkeit auf der anderen – und das Gefühl, die Welt im Griff zu haben und auch ohne elterlichen Beistand existieren zu können. Unverständnis, Macht- und Ratslosigkeit bei den Eltern, das Kind, gestern noch hilfebedürftig, verschmüsst und anhänglich, verschanzt sich plötzlich im eigenen Zimmer, verbringt seine Zeit mit dem Handy und reagiert auf Ansprache gereizt und abweisend, scheint der elterlichen Fürsorge mehr und mehr zu entgleiten. Eltern können ein Lied davon singen, wie schwierig Kinder werden können – und umgekehrt.

Das Würfeltheater hatte einen Referenten eingeladen, der sich mit dem Thema bestens auskennt: Matthias Jung. Der Diplom-Pädagoge, Familien- und Pubertätscoach sowie Bestsellerautor und Entertainer blickt auf unzählige Auftritte in verschiedensten Einrichtungen zurück. Ob in Theatern und Fernsehsendungen wie dem „Quatsch Comedy Club“ oder in Schulen und anderen Erziehungsinstitutionen: Die Erkenntnis, dass diese im Grunde sehr ernste Thematik mit einer gehörigen Dosis Humor am besten zu ertragen und zu bearbeiten ist, steht im Vordergrund der Vorträge Jungs.

„Chill mal! Am Ende der Geduld ist noch so viel Pubertät übrig – ein Info-

tainment-Abend für alle Eltern, deren Kinder gerade in der Pubertät stecken oder kurz davor sind“, war in der Ankündigung des Vortrags zu lesen. Dass sich die Zielgruppe vom Thema angesprochen fühlt, konnte dann auch unschwer an der Altersstruktur der Besucher des bis auf den letzten Platz belegten Kulturquartiers vermutet werden. Den größten Anteil stellten offenbar aktuell „betroffene“ Eltern und Großeltern, einige Teenager waren ebenfalls vertreten.

Diese hätten „in der Pubertät einen Auftrag zu erfüllen: sich von der Erwachsenenwelt abzunabeln, alles zu hinterfragen, zu diskutieren und zu rebellieren“. Jung lässt keinen Zweifel daran, dass dieser Lebensabschnitt für alle Beteiligten, Jugendliche und Eltern eine äußerst kräftezehrende und herausfordernde Zeit ist. Er findet unzählige Beispiele für merkwürdiges, drolliges und bisweilen bizarres Verhalten der Heranwachsenden, Themen wie Hygiene, „Verpeiltheit“, das Zimmer oder unterschiedliches Zeitgefühl bieten ausreichend Stoff.

Doch für alles gibt es Ursachen und Erklärungen, so hänge beispielsweise Überemotionalität eng mit der Entwicklung des Gehirns zusammen, Hormone steuerten ebenfalls ihren Teil zu unkontrollierbarem, manchmal sogar beleidigendem Verhalten bei, den jungen Heranwachsenden könne in den wenigsten Fällen ein Vorwurf gemacht werden. „In dem Moment, in dem sie uns beleidigen, brauchen sie eigentlich unsere Hilfe, weil



Überzeugte beim Würfeltheater: Bestsellerautor Matthias Jung. Foto: Karl Schramm

sie gerade dann von all den neuen Gefühlen komplett überrollt werden“, sagt Jung. „Aber das Schöne ist, irgendwann macht es Klick, und der Spuk ist vorbei.“ Manchmal sei das Nervenkostüm in der Zwischenzeit sehr strapaziert worden, „aber immer wieder hilft uns der Humor“, resümiert der Autor.

Und so bewegt sich sein Vortrag gekonnt zwischen Unterhaltung und Information, kurzweilig und witzig, aber nie abwertend oder ins Lächerliche ziehend. Es gelingt ihm von der ersten Minute, das Publikum zu gewinnen, man gewinnt den Eindruck, im Zuschauerraum sitzt eine Gruppe eingeschworener Verbündeter, Jugendliche eingeschlossen. Man kann den Würfeln zu einem gelungenen, unter-

haltsamen und durchaus erhellenden Gastspielabend gratulieren.

Die Pubertätsforschung ist gerade mal 25 Jahre alt, viele Verhaltensweisen, die in früheren Zeiten Auslöser für erbitterte Generationenkämpfe waren, sind heute erklärbar. Auf Augenhöhe kommunizieren, Verständnis zeigen und an die eigene Pubertät denken, Vertrauen schenken und loslassen, den Teenager ernst nehmen und ihm zuhören, aber vor allem den Humor nicht verlieren und auch mal sich selbst hinterfragen – so lautete das Fazit des Abends.

Wer mehr zum Thema und zum Referenten erfahren möchte, findet auf der Homepage [www.jungmatthias.de](http://www.jungmatthias.de) reichlich Informationen.