

Ein Körper im Wandel

Das nervt,
habe zu fette
Oberschenkel...

Mit mehr Muskeln
gefalle ich Manon
bestimmt besser.



«Es fällt mir schwer,
diesen Körper in seiner Veränderung
anzunehmen; ihr müsst mir beibringen,
mich selbst zu mögen.»

40 Prozent der Mädchen und 18 Prozent der Jungen zwischen 16 und 20 Jahren geben an, mit ihrem Körper unzufrieden zu sein.

Ein Körper im Wandel

Gut zu wissen

Die Pubertät bringt Veränderungen an Körper, Psyche und Verhalten mit sich. Vor allem die körperliche Entwicklung hat erhebliche Auswirkungen. Jugendliche hegen viele Zweifel in Bezug auf ihr Äusseres und wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen. Ihre ganze Persönlichkeit verändert sich dabei. Um Orientierungspunkte zu finden, vergleichen sie sich mit anderen, versuchen, Normen zu entsprechen, die von Zeitschriften oder von Gruppen Gleichaltriger – zum Beispiel ihren Freunden – diktiert werden.

Die Identitätsfindung von der Entdeckung des eigenen Körpers bis zu dessen Annahme ist ein heikler Prozess. Deshalb wird der Körper in Szene gesetzt, um einem Ideal zu entsprechen, das Sicherheit gibt. Damit können Jugendliche durch bestimmte Kleidung, Piercings, Tätowierungen, Make-up usw. ihre Zugehörigkeit zu einer Gruppe demonstrieren und den Übergang zum Erwachsenenalter meistern. Dies hilft ihnen, ihren Selbstfindungsprozess abzuschliessen und sich so zu akzeptieren, wie sie sind, um ihren künftigen Lebensweg einzuschlagen.

Praktische Ratschläge

Machen Sie den Jugendlichen begreiflich, dass sie alle ihre Stärken und Schwächen haben, dass sie den gleichen Lebensabschnitt durchmachen und dass sie es verdienen, respektiert zu werden.

Stärken Sie das Selbstwertgefühl des Jugendlichen, auch bei Niederlagen – finden Sie immer etwas Positives! Vermeiden Sie Bemerkungen wie: «Du bist faul, mit dir ist nichts anzufangen» usw.

Nehmen Sie die Äusserungen und Befindlichkeiten des Jugendlichen ernst. Spotten Sie nicht, sondern hören Sie zu. Jugendliche haben das Bedürfnis, sich anderen Personen als ihren Eltern anzuvertrauen.

Respektieren Sie die Intimsphäre des Jugendlichen.

