

Lange Nacht der Zeit: spannende Einblicke in die Welt der Emotionen!

Am 26.06.2025 findet an der Uni Hamburg die Lange Nacht der ZEIT statt. Erleben Sie ein spannendes Programm mit Vorträgen, interaktiven Aktionen und kulinarischen Angeboten.



Hamburg, Deutschland - Am 26. Juni 2025 findet an der Universität Hamburg die mit Spannung erwartete Lange Nacht der ZEIT statt. Ab 13 Uhr startet das bunte Rahmenprogramm auf dem zentralen Campus Von-Melle-Park. Hier können Besucherinnen und Besucher sich auf eine Vielzahl von Foodtrucks, Ständen sowie Kunst- und Mitmach-Aktionen freuen. Diese Veranstaltung zielt darauf ab, die komplexen Themen rund um die Pubertät und die damit verbundenen Herausforderungen ansprechend aufzuarbeiten.

Ein besonderes Highlight wird die Kinder-Uni sein, die um 14.30 Uhr beginnt. Hier wird Chris Biemann, ein renommierter

Sprachcomputerforscher von der Uni Hamburg, zusammen mit seinem Plappergei erklären, wie Computer das Sprechen lernen. Solche Kombinationen aus Wissenschaft und Spaß laden zum Entdecken ein und zeigen demonstrativ, dass Bildung alles andere als langweilig ist.

Emotionen und Herausforderungen in der Pubertät

Die Pubertät ist für Jugendliche eine Zeit voller Veränderungen und Herausforderungen. Diese Phase ist geprägt von starken Emotionen, die von Euphorie bis Verzweiflung reichen können. Laut **Pubertätskompass** sind Hormone die Hauptverursacher dieser intensiven Empfindungen. Jugendliche produzieren während dieser Zeit eine große Menge an Hormonen, die Stimmungsschwankungen mit sich bringen und sie oft an den Rand ihrer Belastbarkeit führen. Das kann sowohl für die Jugendlichen selbst als auch für Eltern eine Herausforderung darstellen.

Das Thema wird in der interaktiven Live-Veranstaltung **Familienrat** aufgegriffen, die im Abaton-Kino stattfindet. Hier gibt Prof. Dr. Sarah Hohmann, die Leiterin der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, wertvolle Tipps für Eltern, wie sie mit den emotionalen Turbulenzen ihrer Kinder umgehen können. Verständnis und Geduld, verbunden mit offener Kommunikation, sind dabei zentral. Zudem sollten klare Regeln und Grenzen hinsichtlich des Verhaltens und der Mediennutzung etabliert werden.

Der Weg zu einem besseren Verständnis

Die Gespräche mit Experten sind ein wichtiger Bestandteil der **Langen Nacht der ZEIT**. Um 20.15 Uhr gibt es ein Abschlussevent im Audimax, wo die Teilnehmer, darunter der Tierschutz-Aktivist Malte Zierden, die Autorin Phia Quantius und der Psychologe Dr. David Surges, über den Umgang mit

Emotionen diskutieren. Hier wird erläutert, wie Jugendliche lernen können, ihre Emotionen zu akzeptieren und besser mit ihnen umzugehen. Emotionale Unterstützung durch Gespräche mit Freunden, Familie oder Therapeuten spielt eine entscheidende Rolle in dieser Entwicklungsphase.

Die Veranstaltung soll nicht nur informieren, sondern auch dazu anregen, über die Inhalte ins Gespräch zu kommen. Die intensiven Veränderungen während der Pubertät können sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene große Unsicherheiten und Konflikte verursachen, wie auf [Power Child](#) nachzulesen ist. Gerade in der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern ist es wichtig, aktiv zuzuhören und empathisch zu reagieren.

Wer an der **Langen Nacht der ZEIT** teilnehmen möchte, kann Tickets erwerben: Der Preis liegt bei 16 Euro, ermäßigt bei 9,50 Euro. Der Eintritt zum Get-together in der Blattwerk-Mensa ist für die Besucher der Veranstaltung kostenfrei. Für alle Interessierten gibt es zudem weitere Informationen zum Programm und den Ticketkäufen unter [Hamburg.de](#). Ein Abend voller Wissen, Austausch und neuen Erkenntnissen erwartet die Besucher!

Details	
Ort	Hamburg, Deutschland
Quellen	• www.hamburg.de • pubertaetskompass.de • power-child.de

[Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.com](#)