

Die Lösung im Blick



Rat **I**n **C**haos und **K**onflikten
Psychosoziale Beratung an der
L U I S E N S C H U L E
Gymnasium der Stadt Mülheim an der Ruhr
Elisa Kuchler

Eine Reise durch die Adoleszenz / Pubertät

Wenn Grundschul Kinder überwechseln in eine weiterführende Schule, so ist mit diesem Wechsel meist auch ein anderer Übergang verbunden: Das Kind verlässt die schützende Kinderwelt, „es kommt in die Pubertät“, ein für Kinder (und auch für Eltern) meist „unbekanntes Land“.

„Unbekannt“ für Eltern/Lehrer deshalb, weil unsere eigene Pubertät schon eine Weile her ist und wir mit den „aktuellen“ Normen und Wertvorstellungen Jugendlicher nicht mehr so vertraut sind.

„Unbekannt“ für die Kinder/Jugendliche deshalb, weil sie Neuland betreten, denn der Unterschied zwischen Kindheit und Adoleszenz ist groß.

„Meine Eltern verstehen mich nicht“, höre ich oft in den Beratungsstunden, „sie interessieren sich nur dafür, ob ich in der Schule gut bin, mein Zimmer aufräume und nicht ständig vor dem Computer rumsitze“ ...“Meine Tochter interessiert sich nur noch für ihre Freundinnen, ihre Kleider und ihre Musik. Ihr Aussehen scheint das einzige zu sein, was wichtig ist...“, klagt eine Mutter.

Um genauer zu verstehen, was in den Kindern/Jugendlichen während der Adoleszenz vorgeht, werden im Folgenden **fünf wichtige Entwicklungsaufgaben** des Jugendalters vorgestellt und die damit verbundenen Ängste und Probleme vieler Jugendliche beispielhaft verdeutlicht.

Denn wenn Eltern von den Bedürfnissen und Ängsten ihrer Kinder wissen, können sie leichter **von einer beschützenden zu einer unterstützenden Rolle finden und damit ihre Kinder stärken für den Start in ein eigenständiges Leben**

Kurzer Überblick:

Die Pubertät setzt, äußerlich sichtbar, die biologische Reifung des Körpers in Gang, **die Adoleszenz** hingegen löst die seelische Reifung aus. Oft verlaufen beide Prozesse nicht gleichzeitig – der eine kann erheblich früher einsetzen als der andere. Die Pubertät ist genetisch vorprogrammiert, d.h., der Jugendliche ist ihr „ausgeliefert“, körperliche Veränderungen geschehen ohne sein Zutun.

Wie ein Kind jedoch in die Adoleszenz eintritt, hängt entscheidend davon ab, wie es die Kindheit bewältigt hat. Die frühe Kindheit bildet das Fundament, auf dem späteren Entwicklungen aufbauen.

Die Adoleszenz wird allgemein in fünf verschiedene, sich überlappende Abschnitte unterteilt:

1. **Präadoleszenz** (9-11 Jahre): Kindliches Verhalten wird allmählich abgelegt. Mädchen und Jungen gehen sich aus dem Weg; die Vorbereitung auf körperliche Veränderungen beginnt
2. **frühe Adoleszenz** (12-14): Beginn der Pubertät Mit der körperlichen Veränderung verändert sich auch die Rolle in Familie /Welt. Trotz Verbundenheit mit der Familie gelten Regeln der *Freunde*, die der Jugendliche zur seelischen Unterstützung beim Ablösungsprozess von den Eltern braucht. Beziehungen zu Freunden, Cliques sind aber nicht stabil, werden noch häufig gewechselt
3. **Mitte der Adoleszenz** (15-16): Körperliche Veränderungen sind nun sehr ausgeprägt; Die Eltern verlieren ihre Bedeutung als Versorger u. Erzieher. Dieser Verlust ermöglicht dem Teenager Intimität und Unterstützung bei seinen Altersgenossen.; Dabei bemüht er sich, den Vorstellungen gleichgesinnter Freunde zu entsprechen. Spätestens jetzt beginnt die Erforschung der Sexualität.
4. **Spätadoleszenz** (17-19): Teenagerträume werden abgelöst vom „Sinn für die Zukunft“; Aufnahme von intimen Beziehungen zu fremden Menschen; eigenständige Entscheidungen werden getroffen.
5. **Postadoleszenz** (ab 20): Der Jugendliche kennt nun seine Grenzen und Möglichkeiten und ist in der Lage, die Verantwortung eines Erwachsenen zu übernehmen

Die fünf Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz

Während der seelischen Reifung in der Adoleszenz bemüht sich der Teenager, **fünf wichtige Aufgaben** zu lösen (meist in der genannten Reihenfolge), bevor er den Schritt in die Welt der Erwachsenen tun kann:



1.

Alte Bindungen lösen



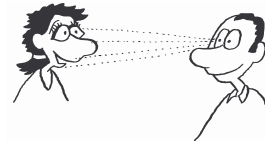
Jedes Kind muss irgendwann lernen, sich ohne seine Eltern in der Welt zurechtzufinden. Es muss begreifen, dass seine Eltern Menschen mit Stärken und Schwächen sind und diesen neuen Blickwinkel nutzen, um sich ihrem Einfluss zu entziehen und sein eigenes Gefühl der Macht zu entwickeln. Der Jugendliche holt die Eltern (aber auch andere Familienmitglieder oder Autoritäten) deshalb *vom Sockel*, auf dem sie während seiner Kindheit standen – und dieser Prozess ist für den Jugendlichen ebenso wichtig wie er für die Eltern u.a. schmerzlich ist

Als das Kind klein war, wurde es mit Tausenden von Ermahnungen und Anweisungen auf das Leben vorbereitet, die Eltern beschützten es und schufen für ihr Kind ein „emotionales Kissen“. Doch in der Adoleszenz scheint diese Fürsorge „lästig“, das Kind entzieht sich langsam dem elterlichen Einfluss, zunächst durch Widerspruch und Nicht-Beachtung, dann durch Vorwürfe., Tabubrüche usw: es muss sich dem elterlichen Einfluss allmählich entziehen, die Bindung an die Eltern lockern und damit beginnen, für sich selbst sorgen zu lernen. Für Jugendliche ist dieser Prozess auch angst- und schuldbesetzt: ihr Selbst ist nicht mehr das, was die Eltern erwarten, ihr Kind-Selbst will *brav* sein, ihr neues Selbst aber *cool*



2.

Neue Bindungen knüpfen:

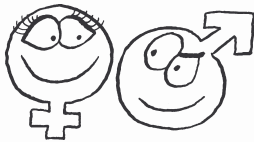


Wenn der junge Mensch sich von den Eltern und deren Macht lösen will, fällt er zunächst einmal in eine emotionale Leere. Aber diese Leere ist wichtig, weil sie ihm den Raum verschafft, den er braucht, um gleichaltrige Freunde zu finden, d.h. seine Liebe für die Familie auf Fremde zu übertragen. Diese Beziehungen zu Gleichaltrigen sind der Nährboden für Freundschaft und Liebe und ohne diesen Prozess würden die Eltern die einzige Liebe eines Jugendlichen bleiben.

Die neuen Freundschaften, aber auch die ersten Liebensbeziehungen helfen dem Jugendlichen, seine Bindung an die Eltern zu lockern: meist stehen sie deshalb in scharfem Gegensatz zu den Wertvorstellungen des Elternhauses (*Herkunft, Religion, Rasse, Milieu..*) Je fremder die neue Freundschaft oder der erste Liebespartner ist, desto leichter fällt es dem Jugendlichen, seine Abhängigkeit von den Eltern zu überwinden

Meist beginnt dieser Prozess damit, dass alte „Kindergartenfreundschaften“ zerbrechen und neue Freundschaften erprobt werden. Man findet Freunde mit ganz anderen Wertvorstellungen als die im Elternhaus üblichen interessant und deshalb werden Freunde nur noch selten zu Hause vorgestellt, man trifft sich heimlich.... Je nach Temperament des Jugendlichen kann er aber auch erleben, dass er keinen Anschluss findet, gehänselt oder gemieden wird, nicht „in“ ist oder Kleidung/Aussehen nicht zur neuen Gruppe passen; nichts ist für den Jugendlichen schlimmer, als von den Altersgenossen abgelehnt zu werden.

In der Adoleszenz ist Anerkennung alles und Alleinsein bedeutet Angst. Wenn die größte Sorge eines Kinder darin besteht ohne Eltern zu sein – so ist jetzt –in der Adoleszenz- die Vorstellung am bedrohlichsten „ohne Freunde zu sein“



3.

Zu einer sexuellen Identität finden

Körperliche Veränderungen in der Pubertät lösen Ängste aus *Bin ich normal? Bin ich hässlich?* Teenager fühlen sich von ihrem wandelnden Körper tyrannisiert; ein unerwarteter Pickel, ein Brille, eine falsche Nase, ein dicker Po, das alles kommt jetzt einem Todesurteil gleich, denn sie glauben, ihr Selbstvertrauen hänge von ihrem Aussehen ab. In der Adoleszenz bestimmt das Aussehen, wer der junge Mensch ist. Dabei ist die typische Mode das äußere Zeichen für die Suche nach sexueller Identität. Obwohl das Geschlecht im biologischen Sinn natürlich von der Zeugung an festgelegt ist, ist die sexuelle Identität ein komplexer seelischer Prozess, der sich über Jahre hinzieht:

In der **Präadoleszenz (9-11 Jahre)** beginnt eine deutliche Trennung von Mädchen und Jungen, die von den Kindern selbst ausgeht (*Mädchen sind doof, Jungen sind nervig...*) Diese Trennung hat ihren Sinn: sie bietet für eine Weile eine sichere seelische Zuflucht, bevor Jugendliche sich den körperlichen Veränderungen und den neuen sexuellen Herausforderungen der Adoleszenz stellen müssen.

Zwischen 12-14 Jahren wird die Sexualität zu einem zentralen Thema ihres Lebens; anfänglich versuchen viele Jugendliche noch, die körperlichen Unterschiede zu vertuschen: Mädchen und Jungen ziehen sich ähnlich an (androgyn Mode, Frisur, Schmuck etc) und können sich noch eine Zeit lang sexuell zweideutig benehmen, bevor sie sich als Erwachsene festlegen müssen. In dieser Zeit bestimmt das Aussehen, wer der junge Mensch ist: Jeder Gruppe hat ihr eigenes

Erscheinungsbild und ihren eigenen Stil (Muttersöhnchen, Freaks, Gothics, Hooligans, Neonazis, Rapper etc)

Ab 15/16 Jahre fangen die meisten Teenager an, sexuelle Erfahrungen zu sammeln. Wann und mit wem sie die ersten Schritte wagen, hängen von der Stärke des Geschlechtstriebes, seinem Selbstvertrauen, den familiären Einflüssen , seinen Wertvorstellungen und den „Gelegenheiten“ ab.

Gegen **Mitte oder Ende der Adoleszenz (15-19)** trifft der Jugendliche klare Entscheidungen: er ist männlich oder weiblich. Wenn er dazu noch nicht imstande ist, entscheiden die Altersgenossen: *er kleidet sich wie ein Schwuler, sie ist 'ne Lesbe....*

Da das sexuelle Selbst sich aber noch nicht verfestigt hat, reagieren Teenager intolerant auf alles, was ihnen nicht normal vorkommt (z.B. bisexuelle Empfindungen, die bei allen Menschen völlig normal sind, werden homophobisch abgelehnt/verspottet/unterdrückt)

Jugendliche sind meist noch nicht zu tiefer, dauerhafter Liebe und Treue fähig, wenn sie damit beginnen, Beziehungen zu knüpfen. Beziehungen sind eher seriell monogam: man „geht“ mit einem Partner, bis man „Schluss macht“. Eine echte Integration von Sexualität und Liebe braucht Zeit und Erfahrung

(Natürlich ist nicht zu bestreiten, dass viele verheiratete Erwachsene selbst nach Jahren dazu nicht imstande sind)



4. **Neue Ideen und Ideale formulieren**

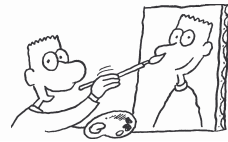
Wenn der Jugendliche autonomer wird, muss er auch die Werte und Normen der Eltern überprüfen. Er hat diese Werte als Kind verinnerlicht, und sie bilden den Kern seines Gewissens und seiner eigenen Wertvorstellungen. Da er sich jetzt bemüht, ein einzigartiges Individuum mit eigenen Ideen und Wertvorstellungen zu werden und einen Platz in der Welt sucht, der nicht der Platz der Eltern sein kann, stellt er in Frage, was er von den Eltern gelernt hat, vielleicht übernimmt er auch neue Ideen von Gleichaltrigen. Dieser Prozess führt häufig zu Konflikten in der Familie:

Eltern fühlen sich nun von ihren Kindern in Frage gestellt und die Neuformulierung von Idealen wird oft begleitet von aufsässigem, provokantem Verhalten als Vorstufe einer notwendigen Entwicklung: **ein eigenes Gewissen heranzubilden, das mit den Werten und Normen der Altersgenossen besser übereinstimmt.**

Teenager entziehen sich deshalb dem Einfluss ihrer Eltern, begehen ihre eigenen Fehler und lernen (hoffentlich) aus ihnen Eltern fällt es schwer, ihre Kinder Risiken eingehen zu lassen, sie herumprobieren und scheitern zu sehen. Es ist schwer, sich auf das Gewissen junger Leute zu verlassen, wenn Eltern nicht einmal wissen, vor welchen moralischen Problemen ihre Kinder „heimlich“ stehen:

Darf ich Alkohol trinken? Soll ich Ecstasy mal ausprobieren? Darf ich schon Sex mit meinem Freund haben? Soll ich, um Geld zu sparen, per Anhalter fahren ?

Bei manchen Teenagern meldet sich die Stimme des Gewissens laut und deutlich, bei anderen ist sie unzuverlässig. Es gehört zu den schmerzlichen Erfahrungen der Eltern, dass sie ihre heranwachsenden Kinder nicht mehr vor den Folgen ihres Tuns schützen können. Eltern müssen nun vertrauen auf das moralische Fundament, das sie ihren Söhnen und Töchtern in der Kindheit mitgegeben haben.



5. Die Entwicklung eines Selbstgefühls

Der Verlust des alten Selbst, des Kindheits-Selbst, stellt die Jugendlichen vor die Aufgabe, neue Teile ihres Selbst als Ersatz finden. Ein Teil des neuen Selbst ist wegen der körperlichen Veränderungen ein sexuelles Selbst. Andere, ebenso wichtige Bereiche des Selbst bestimmen, wie der Jugendliche auf andere wirken möchte (*wie findest du mich?*), wie er seine Freizeit verbringen will, welche Talente und Fähigkeiten er seiner Meinung nach hat, was für ein Mensch er sein möchte und was er aus seinem Leben machen will (*erste Lebensentwürfe*). Je mehr Wahlmöglichkeiten ein Jugendlicher hat, desto größer ist auch die Aussicht, dass er seine Lebensaufgabe/ Fähigkeiten/ Partner findet. Je weniger Optionen er hat (Zeitmangel, körperliche Schwäche, Interesselosigkeit,) desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihm das gelingt.

Bei Jugendlichen ist das Selbst in vielen verschiedenen Verhaltensweisen verankert, die ihre Einstellung zur Welt widerspiegeln können. Selbstachtung, Selbstzweifel oder Selbstverachtung treten meist dann auf, wenn Jugendliche keine Wahlmöglichkeiten sehen (z.B.: *Ich bin ein Versager; niemand kann mich leiden*). Eltern können nicht vorhersehen, wie die Eigenschaften eines Kindes sich in der Adoleszenz entwickeln. Doch sie können darauf achten, dass die Familienbande jetzt einerseits von Mitgefühl und Verständnis geprägt sind, andererseits aber nicht zu stark und einengend sind: *Hat der Jugendliche gleichaltrige Freunde? Verbringt er seine Zeit lieber mit ihnen als mit den Eltern? Hat er Angst, seine Eltern einmal verlassen zu müssen?*

Wichtiges Ziel dieser letzten Entwicklung ist die Selbstachtung, also die Fähigkeit, eigenständig, ohne elterliche Hilfe und auch unter widrigen Umständen ein gutes Selbstbild zu wahren.

Zum Weiterlesen:

- A.Siegler, Gemeinsam die Adoleszenz bewältigen, Beltz Verlag 2002
- C.u.D. Arp, Und plötzlich sind sie 13, Basel 1998
- St. Biddulph, Jungen! Wie sie glücklich heranwachsen, München 2000
- J.Frick, Die Droge Verwöhnung, Bern 2001

Illustrationen: Tiki Küstenmacher