

# Pubertät (Adoleszenz)

Vortrag von Dipl.-Päd. Ute Kössler, 24. 1. 2019

**Adoleszenz:** Übergangsperiode zwischen Kindheit und dem Erwachsenenalter (10-21 Jahre)

**Pubertät:** Ist als Phase der sexuellen Reifung ein Teil der Adoleszenz

In der Adoleszenz verändern sich also der Körper, die intellektuellen Möglichkeiten, die emotionale Spannweite und die Sensibilität für die Ansichten Gleichaltriger in ganz besonderer Weise.

Viele sagen mit Jugendlichen sei es heute schwieriger auszukommen als früher. Doch schon seit Jahrhunderten gelten Jugendliche als leichtsinnig, impulsiv und ihren Eltern gegenüber respektlos.

Impulsiv und unbesonnen --> dieses Verhalten kennzeichnet eher die Adoleszenz unabhängig von den historischen Entwicklungen.

## Körperliche Veränderungen

Das Einsetzen dieser Veränderungen geht auf die Ausschüttung von Geschlechtshormonen (in den endokrinen Drüsen) zurück.

Diese körperlichen Veränderungen kennt wohl jede/ jeder:

Mädchen, etwa 10 Jahre:

Buben, etwa ein Jahr später - 11 Jahre:

<-- Achsel und Schamhaare -->

<-- Wachstumsschub -->

\*Hüften werden breiter

\*Stimme wird tiefer

\*Brüste entwickeln sich

\*Bartwuchs

<-- Reifung der Geschlechtsorgane -->

<-- Geschlechtsorgane wachsen -->

\*etwa 6 Monate nach dem Beginn

\*erster Samenerguss (nachts)

dieser äußerlichen Veränderungen setzt

zum ersten Mal die Menstruation ein

Die vermehrte Ausschüttung des Gonadotropin-Releasing-Hormons (GnRH) signalisiert das Einsetzen der Pubertät.

\* schwerere Kinder kommen früher in die Pubertät

\* in der westlichen Kultur sank im letzten Jahrhundert das Pubertätsalter

Die Steigerung des GNRH - Ausschüttung wird von Signalen des Gehirns angeregt.

Hormone üben mittels Kommunikation mit dem Gehirn Einfluss auf unser Fühlen und Denken aus (auch bei Erwachsenen).

Der Körper verändert sich nicht nur - er fühlt sich auch anders an.

\*Mädchen leiden an früh einsetzender Pubertät --> Belästigung durch z.B. Blicke

(dünn = schön, zusätzlich eingelagerte Fettzellen können das Selbstbild pubertierender Mädchen stark beeinträchtigen)

\*Acht von zehn (!) 14-jährigen haben bereits mehrfach Pornofilme angeschaut und sind mit vielfältigen sexuellen Praktiken vertraut, die früher "niemand" gekannt hat.

\*Jugendliche haben sexuelle Fantasien (47 % der 11 - 14 - jährigen)

\*5 % haben mit 13 den ersten Zungenkuss (12-jährige Burschen mehr, mit 13 ziehen die Mädchen nach)

\*durchschnittlich erster Geschlechtsverkehr im Alter von 17 Jahren (Mädchen früher als Burschen)

\*Das Interesse an Gleichaltrigen nimmt logischerweise zu!

\*Die körperlichen Veränderungen wirken sich natürlich stark darauf aus, wie Jugendliche sich und Andere wahrnehmen.

\* Jugendliche achten auf ihr Äußeres

\*Jugendliche beobachten wie sich andere Mädchen und Jungen verhalten

## **Gehirn**

Entwicklung sehr individuell und *alles was ich jetzt sage muss nicht bei jedem Kind* in auffälliger Form auftreten.

Die Erhöhung des Hormonspiegels führt dazu, dass gewisse Hirnregionen zu bestimmten Zeiten besonders aktiv/ sensibel sind z.B. emotionsverarbeitende Stellen bekommen gelegentlich einen kräftigen Schub. Weinen und Lachen liegen da nahe beieinander (Beispiel Susanne- Kleidergeld)

In einer sensiblen Phase kommt es zu einer Reorganisation von Zellen und Strukturen im Gehirn. Zunächst Überproduktion von Nervenzellen --> dann verringert sich Produktion wieder, was dazu führt, dass die betroffenen Areale ihre Funktion besser erfüllen.

- Dass sich die Strukturen und die Kommunikation zwischen den Hirnarealen noch weitreichend verändern (Wachstums des Gehirns)

Das Gehirn setzt sich aus unterschiedlichen Strukturen mit jeweils eigenen Funktionen zusammen.

(In der Kindheit sind diese Strukturen sehr flexibel – wenn eine ausfällt kann eine andere deren Aufgabe übernehmen. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Flexibilität ab, da die einzelnen Hirnregionen spezifischere Aufgaben erhalten. Sie können dann bestimmte Funktionen besser erfüllen, sind jedoch nicht mehr so leicht für andere ersetzbar.)

Nicht alle Hirnregionen entwickeln sich gleich schnell. Das Zusammenwirken schneller und langsamer reifender Hirnregionen erklärt viele typischen Verhaltensweisen Jugendlicher., z.B: wenn die für emotionale Kicks zuständige Region schon aktiv wird, während sich der Emotionen zügelnde Teil noch entwickelt, befinden sich Jugendliche kurzzeitig in einer "Risikophase", in der sie stärker zu riskanten Aktivitäten neigen, ohne sie wirklich kontrollieren zu können. (Z.B. Susanne, Haarfarbe)

Vor Piercing Laden ist jene Hirnregion, die auf riskante Verhaltensweisen zusteuert aktiver als jene, die zum Nachdenken über die Konsequenzen ihres Tuns veranlasst. Keine Begeisterung der Eltern für diese impulsive Aktion.

In der Adoleszenz ergeben sich einschneidende Veränderungen in den kognitiven Fähigkeiten. Also im Denkvermögen --> Entwicklung unserer ausführenden Fähigkeiten.

Exekutive Funktionen bestehen aus mehreren Teilprozessen, z.B.

\*der Fertigkeit, Informationen gedanklich zu speichern

\*flexibel von einer Regel zur anderen zu wechseln

\*Handlungen rechtzeitig abubrechen

All diese Fertigkeiten entwickeln sich in der Adoleszenz noch weiter und wir sind erst dann zu überlegten Entscheidungen fähig, wenn all diese Teilkompetenzen zusammenwirken.

Die Adoleszenz ist vor allem eine entscheidende Phase hypothetisches und kritisches Denken zu erlernen (auch Teilkompetenzen der ausführenden Fähigkeiten)

Jugendliche erlangen also die Fähigkeit sich in andere Personen hineinzusetzen und die Perspektive einer anderen Person einzuschätzen. Z.B. Ich denke Peter verhält sich Susi...

Daher wirken Teenager zunehmend kritischer und sind gerne zu Diskussionen aufgelegt, auch und vor allem wenn Ihnen etwas nicht passt. Denn sie können nun Argumente besser abwägen.

### **Beispiele zu Gehirnentwicklung und hormoneller Veränderung**

- In der Pubertät schüttet der Körper das Schlafhormon Melatonin immer später aus, wodurch sich der Schlaf-Wach-Rhythmus der Jugendlichen verändert.
- Bei Jugendlichen springt das Einschlafsystem abends noch gar nicht an, sodass es ihnen vor 11, 12 kaum gelingt einzuschlafen --> abends starren sie an die Decke – morgens können sie nicht aufstehen.
- Weil es den Jugendlichen schwerfällt aufzustehen, entsteht bei morgendlichen Aktivitäten leicht der Eindruck, sie seien Autoritäten gegenüber völlig respektlos. (z.B. Denis, Zeitung austragen)
- Jugendliche brauchen in etwa 9 – 9,5 Stunden Schlaf. Bekommen sie fast nie, wegen abends nicht schlafen können und morgens früh zur Schule. So entsteht die Gefahr eines chronischen Schlafmangels ( --> unkonzentriert, es ist schwieriger Informationen zu speichern od. kreativ zu sein und Schlafmangel kann zu (in der Pubertät eh schon gegebenen Stimmungsschwankungen führen. (bis zu Depression und Beeinträchtigung des Immunsystems)

Also: Wenigstens am Wochenende ausschlafen lassen. Bis Mittag zu schlafen ist weder aufsässig, noch faul. - die Jugendlichen brauchen das um nächste Woche wieder leistungsfähig zu sein!!

Politisch: Schule später beginnen.

### **Planungsfähigkeit:**

Beispiel Susi / möchte gut in der Schule sein...

Gerade die Hirnregionen, die für eine gute Planung zuständig sind, sind in der Adoleszenz noch nicht ausgereift und die Kommunikation zwischen den benötigten Hirnregionen verläuft nicht optimal.

Susis Gehirn ist mit der Organisation der Schularbeiten und der außerschulischen Aktivitäten schlichtweg überfordert.

Für Planung, Anwendung von Regeln, Befolgen von Instruktionen, wichtige Informationen herausfiltern usw., ist die Hirnregion Kortex wichtig. Allerdings entwickeln sich die einzelnen Fähigkeiten eben an ganz speziellen Gebieten des Kortex und auch unterschiedliche schnell.

Auch die Fähigkeit unangebrachtes (oder überhaupt ein) Verhalten /Tätigkeit zu stoppen entwickelt sich in der Adoleszenz noch weiter.

Die Fähigkeit aus Korrekturen oder Feedback zu lernen entwickelt sich in der Adoleszenz noch stark.

Also: Sind die Hirnregionen die erforderlich sind im Alter von 10-14 Jahren noch nicht ausgereift, hat es keinen Sinn vom 13 - jährigen Jugendlichen zu verlangen mit Taschengeld auszukommen.

### **Arbeitsgedächtnis:**

Das Vermögen eine Information über einen längeren Zeitraum hinweg in Erinnerung zu behalten bezeichnet man auch als Arbeitsgedächtnis.

Es ist heute wissenschaftlich erwiesen, dass sich das Arbeitsgedächtnis in der Adoleszenz weiter verbessert. 15-jährige Jugendliche erreichen noch nicht das Niveau eines erwachsenen.

z.B. können Kinder, Jugendliche und Erwachsenen 6 Gegenstände, die Ihnen gezeigt werden nach 6 Sekunden Pause nennen.

Aber: wenn ich mir eine beliebige Buchstabenfolge merken soll, z.B. P-B-F-N und sie nach 6 Sekunden in alphabetischer Reihenfolge nennen soll, haben es Erwachsenen viel leichter, denn die Fähigkeit mit Informationen gedanklich zu arbeiten entwickelt sich bis weit in die Adoleszenz (Lösen z.B. Schwieriger Rechenaufgaben)

### **Hemmung bzw. Rechtzeitig stoppen (Inhibitionsvermögen):**

ZB Sitzung, Handy vibriert in Handytasche – sie wollen schon hingreifen, als sie im letzten Moment innehalten: “Hey, das darf ich hier nicht, ich bin hier nicht privat”.

Unser Handeln rechtzeitig bremsen oder stoppen zu können (Essen ist fertig - aufhören zu spielen) ist für ein sicheres und sozialkonformes Verhalten unerlässlich (zB “Simon says: Stand up!”. Wenn nicht “Simon says” gesagt wird, darf man aber nicht aufstehen. Das ist für Kinder sehr schwierig.)

Erst mit frühestens 12 – 14 Jahren können Jugendliche ihr Handeln genauso gut stoppen, wie Erwachsene

**Feedback:** Jugendliche zeigen weniger Gehirnaktivität wenn sie negatives Feedback erhalten, als Erwachsene -> aber sogar mehr Gehirnaktivität als Erwachsene, wenn sie positives Feedback erhalten. Da das Gehirn Jugendlicher stärker auf positive Signale reagiert ist es also wirkungsvoller, sie für ihre Erfolge zu loben, als ihre Fehler zu kritisieren.

### **Das emotionale Gehirn**

Der emotionale Bereich des Gehirns ist bei Jugendlichen in emotional heiklen Situationen hyperaktiv.

Das emotionale System und das rationale (Kontroll-)System ihres Gehirns halten sich noch nicht die Waage. Zum Beispiel: Sams Tasche wird durch die Klasse geschleudert. Er steckt schon mitten in einer Rauferei, bevor er an deren mögliche Folgen auch nur einen Gedanken verschwendet hat. Bei ihm siegt das emotionale Hirnareal (Amygdala) über das kontrollierende Hirnareal (frontaler Kortex).

- Das Gefühl dafür, dass etwas auf lange Sicht besser ist entwickelt sich erst spät (Gehirnsystem, das Gefühle mit kurzfristigen oder langfristigen Folgen verknüpft).
- Für Teenager ist es also noch schwieriger, die langfristigen Folgen ihres Handelns zu überblicken.  
Die Chance auf schnellen Profit hat bei ihnen Vorrang vor der sicheren Entscheidung
- Riskante Entscheidungen werden getroffen.
- Jugendliche reagieren besonders sensibel auf die Chance eine Belohnung zu erhalten. Das Vergnügungszentrum des Gehirns wird schneller aktiviert, die Kontrollregionen arbeiten noch nicht, wie bei Erwachsenen.
- Das heißt: In dem Moment, in dem die Entscheidung getroffen werden muss, hat die bloße Aussicht auf den Kick bereits über die Hirnregion, die auf Gefahren hinweist, gesiegt.
- Erwachsene können in einer riskanten Situation auf ihr Bauchgefühl vertrauen, das ihnen sagt, ob Gefahr droht, oder nicht. Dieses Warnsystem entwickelt sich aber langsam und wird oft erst in der Spätphase der Adoleszenz aktiv.
- Untersuchungen haben gezeigt, dass Jugendliche eher “gute” Entscheidungen treffen, wenn das Problem möglichst einfach und nicht detailliert dargestellt wird.

**Quelle:** Eveline Crone: Das pubertierende Gehirn/Wie Kinder erwachsen werden, Verlag Droemer

## Pubertät aus psychoanalytischer und triebtheoretischer Sicht

Die Adoleszenz entspricht in etwa dem Entwicklungsabschnitt, den Freud die genitale Phase genannt hat (12. – 18. Lebensjahr).

Mädchen und Jungen entdecken ihre Sexualität und möchten diese auch ausleben, sie nähern sich dem anderen und dem eigenen Geschlecht an. Es geht um:

- Das Finden der eigenen Geschlechterrolle als Frau oder Mann.  
Entscheidung: Nehme ich das Rollenvorbild von Mutter oder Vater an, oder will ich anders werden, als sie.
- Abgrenzung von den Eltern und den Anforderungen der Gesellschaft, Rebellion und Durchsetzen gegen Autoritäten.
- Eigene Erfahrungen, an denen die Jugendlichen wachsen können.
- Verantwortung übernehmen, v.a. für sich selbst.

Aus dieser Sicht ist typisch pubertäres Verhalten ein Rückfall in die Kinderzeit. Vieles, was vorher schon als bewältigt erschien, kommt jetzt wieder hoch (Toilettendeckel nicht mehr runterklappen, nicht mehr waschen wollen, ...). Pubertät ist eine körperliche Angelegenheit und kostet viel Energie. Sie ist Ausdruck eines Konflikts zwischen einer vorwärts gerichteten und einer regressiven Entwicklung. Regressiv ist eine Abwehr des Neuen, das Angst macht und auch psychisch verdaut werden muss ("Jetzt war's grad so schön und jetzt verändert sich dieser mein Körper so und ich habe lauter so seltsame Gefühle"). Manche Jugendlichen wollen das gar nicht.

- Ich versuche alles, um das Neue möglichst gut verdrängen zu können (zB: traue mich auf einmal nicht mehr alleine zu Oma zu fahren; hänge zu Hause herum; brauche Mami und Papi wieder sehr, ...)
- Und das Gegenteil davon: zu viel Sport, zu viel Musik, zu viel Party und Alkohol, ... um meine Triebe nicht spüren zu müssen und von der Verunsicherung (zB: Erektion in unpassenden Situationen) abzulenken.

Neben Abwehr und Befremden über die neuen Körperfunktionen und die sexuelle Entwicklung des Körpers, können ihn Teenager aber auch extra inszenieren -> das kann sehr provokant sein, verführerisch.

Wie geht man mit den eigenen emotionalen Erregungsgefühlen dabei um, ohne sich durch totale Abwendung zu schützen?

Auch Eltern haben in der Pubertätszeit der Kinder mit vielen neuen Gefühlen zu kämpfen: zB.: Realisierung "Meine Jugend ist jetzt wirklich vorbei"; Trauer "Kinder brauchen mich jetzt nicht mehr so"; Neid? "Hat noch alle Möglichkeiten vor sich", ...

Jugendliche müssen die Eltern vom Sockel der frühkindlichen Bewunderung herunterholen und das gelingt Jugendlichen umso besser, je mehr sie die Eltern entwerten können. Entwertung dient der Ablösung. Eltern sollen für ihre Werte einstehen! EinE JugendlicheR, der/die die Eltern abwertet und die Eltern aber nichts dagegen setzen, entwickelt Schuldgefühle. Wenn aber er / sie Eltern erlebt, die trotz Abwertung stark bleiben und auch Streitpartner sind bekommt der Teenager das, was er / sie braucht: Auseinandersetzung! Und erlebt "Meine Eltern können auch ohne mich". **Abwendung ist am wenigsten zuträglich!**

## Jesper Juul

- In der Erziehung gibt es nicht den einen Weg, der richtig wäre.
- Wenn Kinder etwa 12 Jahre alt sind, ist es für Erziehung zu spät.  
Das sagen die Kinder uns auch. Aber wir hören es meist nicht.  
Am Anfang drücken sie es meist sehr diplomatisch aus, dann werden sie lauter.  
Oder sie sprechen mit ihrem Körper.
- Wichtig ist die Person, die das Symptom trägt.
- Es geht darum destruktive Systeme, Perspektiven und Verhalten ins Konstruktive zu wandeln.
- Es gibt sehr unterschiedliche Familien. Was alle verbindet ist die Beziehung zwischen ihren Mitgliedern.
- Prozesse, die in der Familie ablaufen und wie man sie verbessern kann, ist zu beachten.
- Wichtige Fragen: Worum geht es mir? Geht es mir wirklich um das Wohl des Kindes? Oder geht es um mich? Um mein Selbstbild? Um mein Image in der Nachbarschaft, im Freundeskreis, in der Familie?
- Sparringpartner: bietet maximalen Widerstand und richtet minimalen Schaden an und hilft dem Trainingspartner seine Fähigkeiten zu verbessern.
- Wenn Kinder in die Pubertät kommen haben wir die Möglichkeit zu sehen, was wir zusammen geschafft haben ("Wir saßen im Fahrersitz, die Kinder haben kooperiert"). Sind wir zufrieden mit dem, was daraus entstanden ist? Die meisten Eltern sind nicht zufrieden und beginnen mit einer Art Turboerziehung. Das ist unverschämt - und es funktioniert nicht.
- Was unsere Kinder in der Pubertät von uns brauchen ist eigentlich nur das: zu wissen, auf dieser Welt gibt es einen oder zwei Menschen, die wirklich glauben, dass ich okay bin.

**Bei Kommunikationsproblemen** (Eltern und Kinder meinen, dass ihnen kein Gespräch gelingt, bei dem sich alle gesehen, gehört und verstanden fühlen)

Hilfe: Persönliche Sprache

Eine persönliche Sprache können Kinder nur entwickeln und bewahren, wenn die Erwachsenen in ihrer Umgebung sich ebenfalls persönlich äußern und die Kinder nachdrücklich dazu ermuntern dasselbe zu tun.

Das kleine Einmaleins der persönlichen Sprache lautet:

- Ich will – ich will nicht
- Ich mag – ich mag nicht
- Ich will haben – ich will nicht haben

\*Wahrheit über das, was vorgeht

Die persönliche Sprache bringt die Gefühle und Gedanken eines Menschen im Verhältnis zu einem anderen Menschen zum Ausdruck – bezogen auf einen ganz bestimmten Augenblick. Sie besitzt persönliche Substanz und "Körper" und ist somit wärmer als das, was nur vom Kopf ausgeht. Sie erleichtert den Sprecher und beeindruckt den Hörer.

Das ist die authentische (echte, den Tatsachen entsprechende) Qualität der persönlichen Aussage.

Quelle: Jesper Juul "Pubertät / Wenn erziehen nicht mehr geht", Verlag Kösel

