

IRRGARTEN PUBERTÄT

Die Pubertät soll ein ungestraftes und unbestraftes Exerzierfeld sein. (Friedrich)

Keine Zeit ist so stürmisch, so heftig umstritten wie das Jugendlichenalter. In dieser Zeit zeigt sich am deutlichsten, dass der Entwicklung des Menschen keine Normen vorgegeben sind und alle Erziehungsbemühungen der Eltern an Grenzen stoßen. Auf das Einsetzen der hormonellen Umstellung reagiert jedes Kind anders. Unerwartet treten Veränderungen auf, die bei uns Eltern für Verwirrung sorgen, obwohl sie lediglich Ausdruck einer Entwicklungs- und Durchgangsphase sind.

Gute Informationen über Pubertät sollen Mut machen und zeigen, dass das Jugendalter einfach risikobehaftet ist und es manchmal ein großes Glück bedeutet, wenn das Kind diese Phase ohne große Schwierigkeiten durchsteht. Es soll aber vor allem Bewusstsein schaffen, dass in uns Menschen (sowohl in den Kindern als auch in uns Eltern) wichtige **Fähigkeiten sind, mit deren Hilfe wir ungünstige Lebenssituationen erfolgreich bewältigen können.** Dazu ist es aber notwendig, dass Eltern auch in der schlimmsten Krisenzeit Ruhe bewahren. Nur wenn wir eine realistische Einschätzung der Situation haben, können wir uns selbst helfen.

Eltern leiden oft viel stärker unter der Pubertät, als ihre Kinder. Die heftigen Reaktionen hängen sicher einerseits mit der Angst zusammen, das Kind könnte die eine oder andere abnorme Verhaltensweise behalten, andererseits mit der Rückwirkung auf uns Erwachsene selbst: Wie stehen wir denn da? Die Pubertät der Kinder ist schließlich nicht nur ein Problem der Kinder, sondern auch ein Problem der Eltern, da sie sich ja auch in einer „Entwicklungsphase“ befinden, die der **pubertierenden Eltern.**

Die **Pubertät** ist die Lebensphase, in der **die körperliche Umwandlung** des Kindes zum Erwachsenen einsetzt, fortschreitet und in der geschlechtsreifen, körperlichen Ausprägung von Mann und Frau endet. Unter **Adoleszenz** versteht man die **geistige und emotionale** Veränderung, die dazu führen soll, dass der junge Mensch Selbst- und Fremdverantwortung übernehmen kann, glücks- und liebesfähig wird und selbstkritisch an seiner eigenen Fähigkeit zu Toleranz arbeiten lernen soll.

Die Pubertät ist eine Zeit der **Krisen**. Welcher Art können die sein?

- Infragestellen des Selbst
- Seine Ziele und Werte in Frage stellen
- Zukunftsängste tauchen auf
- Hilflosigkeit
- Maximale Beanspruchung der Problemlösefähigkeiten
- Ungewisse Ausgänge vor Neuem macht Angst

Diese Krisen treten in Zusammenhang mit Freunden, Eltern, Schule, der eigenen Identität und Sexualität auf. Das Jugendalter ist ein **Suchprozess**. Da geht man immer wieder Irrwege und schließlich findet man einen Ausgang. Für diese Irrwege brauchen die Kinder Begleiter, um ihn einmal wieder verlassen zu können. Diese Suche orientiert sich an den drei **I**:

IDENTITÄT - IDENTIFIKATION - INTIMITÄT

Identität:

Folgende Fragen sind dabei wichtig:

Wer bin ich? Wie bin ich? Wie wirke ich auf andere und wie wirken die anderen auf mich? Wie ist es, eines Tages erwachsen zu sein?

Um diese Fragen beantworten zu können, müssen die herkömmlichen Denkstrukturen des konkreten logischen Denkens zugunsten eines abstrakten Denkens aufgegeben werden. Die Suche nach dem ICH erlaubt zuerst das Probehandeln, das oftmalige testen von Aktionen und deren Wirkung, bis hin zur Ausprägung eines selbstbewussten Ich, das lebt und eigenständig, selbstverantwortlich handelt.

Identifikation:

Die Suche nach Identifikation bedeutet das Streben nach Leit- und Vorbildern, nach Idealen und Ideologien. Bis jetzt waren es die Eltern oder Lehrer, jetzt entwickelt sich ein Suchprozess, der über den familiären Kreis hinausgeht. Leitbilder sind Identifikationsobjekte, denen man sich ein Stück des Weges anvertraut, deren Ideologie man übernimmt. Gerade dadurch können sie für die Kinder in der Phase herabgesetzter Kritikfähigkeit und erhöhter Möglichkeit der Beeinflussung gefährlich werden. Leitbildgedanken sind stark durch die Medien geprägt. Sie werden von den Medien oft produziert und enthalten verschlüsselte Botschaften, die den jungen Menschen neugierig machen. Neugier ist die treibende Kraft, sich selbst und die Welt zu entdecken und sich

auf Entdeckungsreise zu begeben. Das Kind muß Erfahrenes über Bord werfen. Bei seiner Entdeckungsreise gelten bisher trainierte Spielregeln nicht mehr.

Intimität:

Die Suche danach ist die längste Etappe. Da geht es um die Suche nach Nähe und Distanz. Eigentlich sind es immer die Kinder, die diesen Ablösungsprozess beginnen. Häufig versuchen wir Eltern, diesen Prozess zu verhindern aus Angst, Unsicherheit und oft Unwissen.

Ohne Reibung hat der Ablösungsprozess noch nie stattgefunden. Doch kaum eine Generation hatte es so schwer, die nötigen Reibeflächen zu finden. Noch nie haben sich Eltern so um ihre Kinder bemüht. Immer jüngere Kinder fordern den Status des Selbständigseins und andererseits wird die Versorgung zuhause bis ins Erwachsenenalter ausgedehnt. Das Leben, das Eltern ihren Kindern vorleben, finden die meisten Jugendlichen sehr attraktiv. Die **große emotionale** Nähe macht es aber schwer, sich abzugrenzen und die eigene Identität zu finden. Viele Trends der Jugendkultur werden von den Erwachsenen übernommen. Auch stecken viele Erwachsene zwischen 30 und 50 in der sogenannten 2. Pubertät. Es wird das Leben noch einmal neu definiert innerhalb seiner Grenzen. Die Jugendlichen reagieren auf die Jugendlichkeit ihrer Eltern ambivalent. Einerseits finden sie es toll, wie cool ihre Eltern sind, doch wenn dritte dabei sind, legen sie Wert auf Distanz.

Alles zu haben und alles zu **dürfen** führt dazu, dass die Jugendlichen sich nicht mehr spüren. (Selbstverletzungen, Drogeneinnahme). Eltern sollten sich in gewisser Weise distanzieren. Was Jugendliche in dieser Zeit vor allem brauchen, sind **Freiräume**. Sie müssen ihre Kräfte mit anderen messen, Sie müssen heraus finden, was für sie gut ist, was nicht und wie weit sie sich wem gefahrlos öffnen können. Wir müssen auf die positive Kraft unserer Kinder bauen. Sie sind bei weitem nicht so gefährdet für Drogen als wir glauben. Wir aber haben die Tendenz, unsere eigenen Ängste auf die Kinder zu übertragen. Die elterliche Zurückhaltung darf nicht ins Gegenteil umschlagen. Bei ca. 10% orten die Psychologen in allen Gesellschaftsschichten mit der Pubertät einen radikalen Abbruch der innerfamiliären Kommunikation, dass die Eltern nicht einmal im Extremfall helfend eingreifen können. Für solche Jugendlichen können mediale Gewaltangebote zum Problem werden, da sie in dieser Phase besonders leicht in die Phantasiewelt eintauchen können.. Max Friedrich: " Wie immer sie sich verhalten, sie werden es in jedem Fall falsch machen."

Konflikte gehören dazu.

Konfliktentstehung, Konflikterkennung, Konfliktaustragung und Konfliktbereinigung sind Stadien zwischenmenschlicher Auseinandersetzungen, die die Kinder von klein auf beobachten und erlernen müssen. So zu tun, als gäbe es keinen Konflikt, heißt, das Kind ungeschützt und unvorbereitet erwachsen werden zu lassen. Es gibt kein konfliktfreies Leben.

Akzeleration:

Warum die Kindheit immer kürzer wird, begründen die meisten Experten mit dem grundlegenden **Wandel der Lebensumstände**. Die heutigen heranwachsenden Jugendlichen ernähren sich so vollwertig wie nie zuvor. Das fördert Wachstumsschübe, die den Hormonschüben vorausgehen. Dazu kommt der allgemein **bessere Gesundheitszustand**. Untersuchungen in Afrika haben gezeigt, dass Stadtkinder dank Impfungen und besserer Hygiene früher in die Pubertät kommen als ihre von chronischen Krankheiten geplagten Altersgenossen am Land.

Dass gröbere Umbrüche anstehen, merken die Jugendlichen zuerst an körperlichen Veränderungen. Pubertät kommt ja aus dem latein. = pubes = Schamhaare.

Biologische Entwicklung:

Schon um den achten Geburtstag lassen sich im Blut vieler Mädchen die ersten Geschlechtshormone nachweisen, bei Buben ca. 1 Jahr später. Bald darauf fangen Eierstöcke oder Hoden an zu wachsen. Einige Zeit später beginnt mit der Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale die Pubertät. Bei Mädchen knospen die Brüste, bei Buben wächst der Penis. Die Schambehaarung kann davor oder danach eintreten.. Helle Kinderstimmen werden plötzlich dunkler.

Auf die **Veränderungen des Körpers** reagieren die Jugendlichen sehr unterschiedlich. Für den einen ist das Wachstum der Nase, dem anderen das Wachstum der Finger ein Problem. Ein versuch, damit zu leben, ist bei vielen der Vergleich mit den anderen. Bei Mädchen kommt es häufig zu Ängsten, da das Wachstum der beiden Brüste unterschiedlich schnell gehen kann. Wenn Erwachsene dann sagen: Das wächst sich schon aus- können die Jugendlichen in dem Moment es schwer annehmen. Oder: "bis du heiratest ist alles wieder gut." Diese sogenannten Hilfestellung sind völlig ungeeignet, da sie auf eine ferne Zukunft verweisen. Das Jugendalter ist vom Augenblick geprägt. WENN Jugendliche sich als ungelentk, ungeschickt und körperlich unproportioniert empfinden, versuchen sie alles zu tun, um das zu vertuschen. Weite Kleider, Magersucht..... Als Eltern muss man in dieser Zeit besonders sensibel sein: Nicht sagen: Das ist ja

gar nichts, Du hättest sehen sollen, wie es bei mir damals war..... Als Eltern müssen wir verstehen, dass sogenannte "banale" Probleme der Kinder ernstgenommen werden müssen. Alle Versuche der Kinder, sich dem Idealbild zu nähern, sind teil eines Experiments. Mit sich zu experimentieren, heißt, seine Leistungsgrenzen ausloten. Das kann risikoreich sein.

Als verfrühte Pubertät gilt, wenn sich die sekundären Geschlechtsmerkmale bei Mädchen vor acht und bei Buben vor achteinhalb zeigen. Davon sind laut einer Studie des Wiener AKH drei Prozent betroffen. Das müsste ärztlich abgeklärt werden. Das gleiche gilt, wenn bei einem Mädchen mit dreizehneinhalb und bei einem Buben mit vierzehneinhalb noch kein Brust bzw. Peniswachstum ist. Grund dafür könnte eine Essstörung, aber auch Ablösungsprobleme von den Eltern sein. Ihre erste Regel haben Mädchen in Europa mit 12einhalb. Allerdings kann es noch länger dauern, bis die Periode sich auf eine Regelmäßigkeit einstellt. Bleibt sie länger als 6 Monate aus, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

BUBEN WERDEN DURCHSCHNITTLLICH MIT 12 EINHALB GESCHLECHTSREIF:

Bei Mädchen hat sich der durchschnittliche Zeitpunkt der ersten Menstruation seit der Jahrhundertwende um drei Jahre auf 12,2 vorverschoben.

Biologische Grundlagen der psychosexuellen Entwicklung:

Pubertät gesteuert durch die Sexualhormone.

Knaben.: zuerst eine stärkere Pigmentierung der Geschlechtszonen und die Behaarung oberhalb des Geschlechtsorgans. Erst später folgt dann die sekundäre Behaarung unter den Achseln, auf der Brust, an Armen und Beinen, am Kinn, an den Wangen und auf der Oberlippe. Gleichzeitig tritt damit auch eine Veränderung des Körperbaus, eine Verstärkung der Knochen und der Muskulatur auf. Um das 14. Lebensjahr erfolgt eine Veränderung der Stimme >(Stimmbruch). Eine Absonderung der Samen in der Nacht(Pollution).

Mädchen: Beginn mit Ausbildung der Brust. Dann folgt die Schambehaarung, später die Sekundärbehaarung unter den Achseln. Ca. im 12. Lebensjahr setzt die Regel ein. Die Sexualentwicklung der Jugendlichen umfasst 3 Phasen.

1. **Die Vorpubertät:** Sie beginnt mit dem Einsetzen der körperlichen Veränderungen bei Mädchen und Jungen, wenn die Hirnanhangdrüse Geschlechtshormone zu produzieren beginnt.

2. **Die Pubertät im eigentlichen Sinne:** Sie zeichnet sich durch die Auseinandersetzung des Jugendlichen mit seiner nächsten Umwelt, mit den Eltern und der Gesellschaft aus und endet mit dem Akzeptieren der eigenen Ich- Rolle als Mann und Frau.
3. **Die Adoleszenz:** Sie bildet die Phase der Beruhigung und der eigenen Zielsetzungen. Während dieser Zeitspanne ist das Interesse auf Intimkontakte mit andersgeschlechtlichen Partnern ausgerichtet. Sie dauert bis zur Aufnahme sexueller Beziehungen mit einem festen Partner oder bis zur Verselbständigung gegenüber den Eltern.

Die Kinder leben heute in einer Flut von **sexuell gefärbten Anregungen:**

Werbung, Talkshows, Fernsehserien wie Beverley Hills und diverse Zeitschriften wecken die Neugier der Kinder. Noch 1980 hatten 10% der 15 jährigen Mädchen ihren ersten Geschlechtsverkehr, heute ist es schon fast ein Drittel. Bei Buben stieg die Zahl von 4 auf 13%. Die Jugendlichen finden heute auch mehr Erfüllung in ihren sexuellen Beziehungen als früher. Laut einer deutschen Studie empfinden von 3000 Jugendlichen drei Fünftel ihre erste sexuelle Erfahrung als schön. Von den Buben behalten sogar dreiviertel das erste mal als schön. Wie war das bei Ihnen?

In die Psychowelle hineingeboren, sind Mädchen und Buben sehr sensibel für alles, was mit Beziehungen zu tun hat. Freundschaft und Sexualität sind Hauptthemen. Diese Themen werden sowohl zwischen Mädchen als auch zwischen Mädchen und Buben besprochen. Das heißt, dass sich zwischen den Jugendlichen eine **sehr gute Beziehungskultur** aufbaut. Je intensiver die Kontakte in der Gruppe, desto größer wird das Bedürfnis, sich von zu Hause abzunabeln.

Hirnforschung: Wissenschaft:

In der Pubertät ergießen sich viele Hormone über die Gehirnzellen. Fest gefügte neuronale Netzwerke lösen sich und erweitern sich zu neuen Strukturen. Neue Denkfunktionen entstehen.: Abstraktion, Logik, Einfühlung in fremde Standpunkte. Der Vergleich jugendlicher und erwachsener Gehirne ergab, dass sich die Myelinscheide (Schutzschicht um die Nervenfasern) nur langsam aufbaut (Ihre Nerven liegen sozusagen blank). Eine weitere Studie zeigt, dass die mit Planung und Selbstkontrolle befassten Gehirnteile (Stirn- und Seitenlappen) zwischen 10- und 12 Jahren einen Wachstumsschub durchmachen. Dagegen sind die für Sinneswahrnehmungen und Bewegung zuständigen Teile des Großhirns in der frühen Kindheit schon voll ausgebildet.. Das könnte zur Folge haben, dass das Wachstum einzelner Hirnteile bei Pubertierenden zu einer

vorübergehenden Wahrnehmungsverschiebung kommt, die oft Eltern - Kind - Konflikte verursachen kann.

Das logisch konkrete Denken wandelt sich in ein logisch abstraktes Denken um. Dabei kommt es vor allem zu Veränderung in der Wahrnehmung, in der Vorstellungswelt, beim Lernen, bei den Gedächtnisleistungen und im Sprachverhalten. Auch das birgt häufige Konflikte zwischen Eltern und Kindern.

Lernen: alle Energien müssen für die Überprüfung der eigenen und der Wertewelt außerhalb und innerhalb der Familie verwendet werden. Da bleibt wenig Zeit für die schulischen Anforderungen.

Sprache: Ein neuer Wortschatz wird erlernt. Neue Wissensinhalte werden gelernt, was häufig zu Diskussionen im Elternhaus führt, weil diese von den Jugendlichen oft noch nicht im richtigen Kontext verwendet werden können. Stress- und Schlafmangel verstärken die Auf- und Ab-Gefühle. Kaum ein Jugendlicher schläft die von Schlafforschern empfohlenen 9;25 Stunden. Allerdings weiß man, dass es auch nichts bringt, Jugendliche ins Bett zu zwingen, da nach neuesten Erkenntnissen am Abend (ab 19Uhr 30) ein hormonell ausgelöster Aktivitätsschub eintritt, der erst um Mitternacht durch die Ausschüttung von Melatonin (Schlafhormon) beendet wird. In Amerika überlegt man sich, den Unterricht erst um 8Uhr 30 zu beginnen.

Eltern wünschen sich erfolgreiche Kinder und übersehen dabei, dass das Scheitern zum Entwicklungsprozess gehört, weil nur dadurch Kreativitätspotentiale zum Vorschein kommen können, die es ermöglichen, nicht nur zu reifen, sondern auch die Erfolge zu haben, die wir uns für unsere Kinder wünschen. Gerade weil Eltern nicht genug Zeit haben für die intellektuelle, emotionale und soziale Entwicklung, führt die Pubertät so häufig zum nicht wiedergutmachenden Bruch zwischen Eltern und Kind.

Fragebogen für Eltern:

Wenn ich an die Zeit denke, in der ich so alt war wie mein Kind jetzt, dann

- denke ich vor allem an
- habe ich damals oft gefühlt
- hätte ich mir von meinen Eltern gewünscht
- hätte ich von meinen Lehrern erwartet
- habe ich über Sexualität gedacht

Autorin:
Mag. Ilse Müller
e-mail: i.mueller@psychosomatik.at

Buchtipp:
⇒ Friedrich Max: Irrgarten Pubertät