



## **HERAUSFORDERUNG PUBERTÄT:**

gemeinsam Wege zwischen  
Eltern und Jugendlichen finden

## Gliederung

### 1. Pubertät - eine Annäherung

- Definitionen und allgemeine Beschreibungen
- Neurophysiologische Veränderungen
- Kulturelle Formung eines Lebensabschnittes
- Suche nach Identität und Ressourcen
- Bewegen und bewegt sein

### 2. Pubertät – konkrete Begegnungs- und Förderebenen

#### Eltern:

- Mut zur eigenen Suche
- Mut zum Schmerz
- Mut zur Autorität
- Mut zu Humor

#### Jugendliche:

- Mut zur Bewegung
- Mut zur Begegnung
- Mut zur Verantwortung
- Mut zur Mitteilung

#### Fachleute

- Mut zum Prozess
- Mut zu Kinder- und Jugendhilfe
- Mut zu Prägung



## 1. Pubertät - eine Annäherung

Die Zeit der Pubertät ist eine viel diskutierte Phase unseres Lebens: unzählige Veränderungen ereignen sich, es stellen sich bedeutsame Lebensweichen und die subjektiv empfundene emotionale Tiefe ist erstaunlich. Schon von Sokrates sind uns Sätze überliefert, die dessen Verwunderung Ausdruck gegeben, was eigentlich mit den jungen Leuten los ist: „ Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“

Dieses schon über 2000 Jahre alte Zitat legt nahe, dass dieser Lebensabschnitt zum einen kultur- und epochenunabhängig beschreibbar ist. Zum anderen gibt es doch verschiedene Herausforderungen und Themen, mit denen sich Teenager heute in einem ganz anderen Maße konfrontiert sehen, als dies zu anderen Zeitaltern der Fall war.

Versuchen wir im Folgenden eine Annäherung.

### Definitionen und allgemeine Beschreibungen

Das Wort Pubertät ist von dem lateinischen Wort *pubertas* (Geschlechtsreife) abgeleitet und zielt damit zunächst auf die Veränderung der Geschlechtsmerkmale des Menschen in der Zeit ab dem ca. 10. Lebensjahr:

- ▶ Die inneren und äußeren Genitalien und die Zeugungs- und Empfängnisfähigkeiten entwickeln sich
- ▶ Bei Mädchen: Menarche
- ▶ Bei Jungs: Einsetzen des nächtlichen Samenergusses
- ▶ Körperliches Wachstum, Veränderung der Proportionen

Neben dem Wort Pubertät werden noch verschiedene andere Begrifflichkeiten verwandt, die weitere Aspekte dieser Zeit transportieren:

Adoleszenz: von lat. *Adolescere* „heranwachsen, hier wird der Fokus auf die Entwicklung zum Erwachsenen gelegt. Die angegebenen Zeiträume differieren bei verschiedenen Autoren umschließen aber meist ca. das zehnte bis vierundzwanzigste Lebensjahr.



Teenagerzeit: Der Begriff bezieht sich auf die englische Zählweise und zählt zu den Teenagern alle Jugendlichen ab 13. (Thirteen)

Jugend: Bezeichnung für eine begrenzte Zeit zwischen der Kindheit und dem Erwachsensein, der im Allgemeinen auf das Alter zwischen dreizehn und achtzehn festgelegt wird. An diesem Begriff orientiert sich auch das deutsche Strafrecht bei der Prüfung ob eine Straffähigkeit vorliegt.

## Neurophysiologische Veränderungen

### Hormone

Die körperlichen Veränderungen während der Pubertät werden mitbedingt durch eine Umstellung des Hormonkreislaufes. Das Hormon GnRH (Gonadotropin-Releasing-Hormon) wird zu Beginn der Pubertät mehr und häufiger ausgeschüttet und stößt damit einen Prozess der geschlechtlichen Entwicklung und der männlichen und weiblichen Zyklen an. Der Beginn der Veränderung der Hormonausschüttung verschob sich in einigen Kulturen der westlichen Welt während der letzten Jahrzehnte nach vorne, so dass allgemein angenommen wird, dass eine positive Ernährungslage und eine relative Sicherheit das frühere Einsetzen der geschlechtlichen Reifung begünstigen. Insgesamt verändert sich also der Hormonkreislauf in dieser Zeit sehr stark und unterliegt – insbesondere in den ersten Jahren – auch noch großen Schwankungen.

### Synapsen und Gehirn

Die neurophysiologische Forschung der letzten Jahre hat uns aufschlussreiche Ergebnisse zur Pubertät geliefert: nachdem während der Kindheit eine zunehmende Vernetzung der Synapsen zu beobachten ist, werden während der Pubertät wenig oder nicht genutzte Verbindungen wieder entfernt und damit das Gehirn „umgebaut“. Dieser Umbau beginnt im Frontallappen des Gehirns und bewegt sich „von vorne nach hinten“ durch alle Areale des Gehirns. Insofern ist nachvollziehbar, dass sich, je nachdem wie weit fortgeschritten der „Umbau“ ist, bestimmte Bereiche im Erleben und Verhalten des Jugendlichen verändern. (z.B. Impulskontrolle und Selbstempfinden, die mit der Funktion des Frontallappens verbunden sind).

Wir können also beschreiben, dass die Jugendlichen ganz spontane Veränderungen erleben, die sie (und vielleicht auch wir Erwachsene) nicht sofort einordnen und dementsprechend auch nicht unmittelbar bewältigen können.



## Kulturelle Formung eines Lebensabschnittes

Auch die soziokulturelle Situation der Jugendlichen verändert sich, zum einen in Verbindung der bisher beschriebenen Entwicklungen und zum anderen aufgrund des psychosozialen Umfelds:

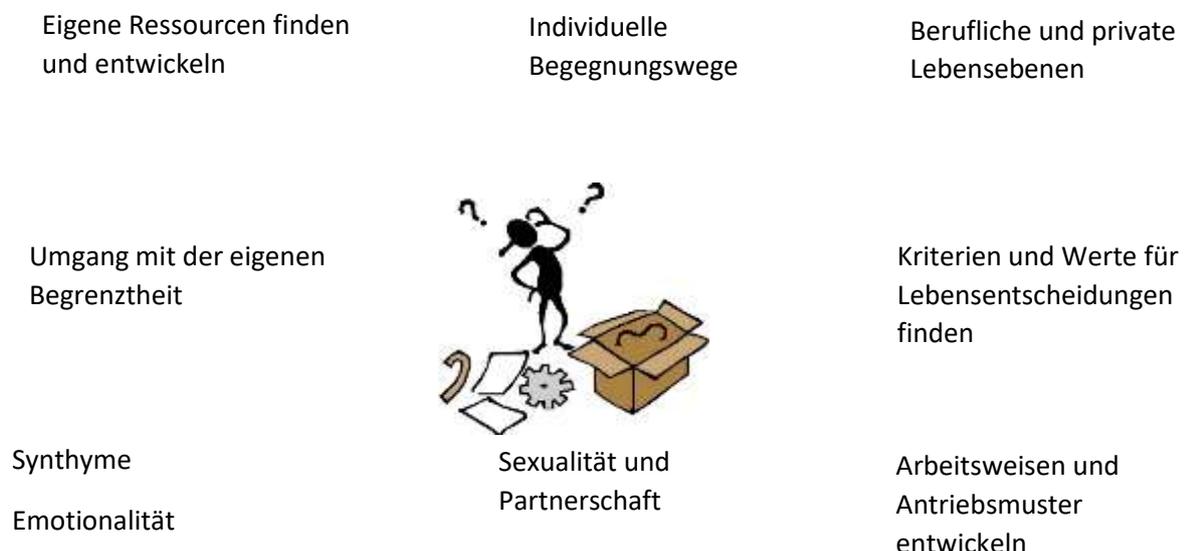
- ▶ Neue Körperlichkeit im Umgang mit der Ursprungsfamilie
- ▶ Neue Interessen und Grenzen im Umgang mit der Peerumgebung
- ▶ Neue Aufgaben, Rollen und Herausforderungen im soziokulturellen Umfeld

Die aktuelle wirtschaftliche und soziologische Situation von Kindern in Deutschland ist dabei jedoch auch noch eine besondere: nie zuvor war der Eintritt in die Geschlechtsreife zeitlich so weit von der wirtschaftlichen Unabhängigkeit und der Gründung einer eigenständigen Familie oder Wohnform entfernt, als in unserer Zeit. Dadurch ergibt sich durch die historische Entwicklung eine noch nicht festgelegte Situation: Jugendliche haben Zeit und Raum für Bildung und Reifung. Andererseits haben sie erst spät die Möglichkeit zur Abgrenzung und konkreten Eigenverantwortung.

Natürlich gehen die Lebenswelten junger Menschen in Deutschland dabei weit auseinander: zwischen den Jugendlichen in Migrationssituationen und dem Alltag eines Jugendlichen aus einer finanziell und sozial abgesicherten Familie gibt es extreme Unterschiede.

## Suche nach Identität(en) und Ressourcen

Pubertät ist eine Hauptzeit der Identitätssuche – was natürlich nicht bedeutet, dass nach diesem Lebensabschnitt die Identität festgelegt ist. Vielmehr entsteht so etwas wie eine Forschungs- und Arbeitshaltung in diesem Gebiet:





## Bewegen und bewegt sein

Besonders spannend an der jungen Generation ist es, dass sie viel Kraft und Motivation hat, etwas zu verändern. Sie ist einer der Motoren der Gesellschaft.

Allerdings hängt die jeweilige Entwicklung dieser Energie von verschiedenen Faktoren ab:

- ▶ Umfeld? Wo finde ich Ermutigung und Anregung?
- ▶ Körperliche Gegebenheiten? Wer unterstützt mich, Gesundheit und Krankheit sinnvoll einzubinden?
- ▶ Selbstwirksamkeit? Wie erarbeite ich mir sinnvolle Tätigkeitsfelder und Erfolge?
- ▶ Prozesskompetenz? Wer ist mir ein klares Vorbild für Entwicklung und Reifung?
- ▶ Sinn des Lebens? Wo finde ich Gesprächspartner zu den wichtigen Themen des Lebens?

## 2. Pubertät – konkrete Begegnungs- und Förderwege

Schon im ersten Teil des Seminars wurde in unserer Themenannäherung deutlich, dass Jugendliche in der Pubertät sehr unterschiedliche Phasen und Verläufe erleben können.

Schon aus diesem Grund gibt es natürlich *nicht die eine Lösung* für alle Probleme, die Eltern und Jugendlichen miteinander haben können.

Vielmehr möchte ich im folgenden Impulse für Begegnungs- und Förderwege für die unterschiedlichen Beteiligten geben.

### Impulse für Eltern

Nicht selten ist die Pubertät der Kinder für die Eltern eine sehr herausfordernde Zeit. Sie müssen sich mit den Veränderungen ihres Kindes auseinandersetzen und die Lebensabläufe der gesamten Familie auf diese neue Situation einstellen. Das ist eine große Herausforderung und Verantwortung, die eine ganz neue Art von Kraft- und Nerveninvestition fordert. Auch sie formen Gesellschaft in einem erheblichen Maße mit und helfen einer neuen Generation bei ihrem Start ins Leben.

### Mut zur eigenen Suche

Für die Eltern stellt die Pubertät ihrer Kinder auch den Eintritt in eine neue Lebensphase dar: ihre Kinder sind nicht mehr klein, die eigene Rolle verändert sich und die eigene Lebenskraft ist in einem Prozess begriffen.

Sie werden vor verschiedene Herausforderungen gestellt, die eine neue Suchbewegung „fordern“:

- ▶ Welche Werte vermittele ich wie?
- ▶ Welche Lebensschwerpunkte habe ich selbst?
- ▶ Wie lebe ich Partnerschaft nach der Kleinkindphase?
- ▶ Welche berufliche Neuorientierung nehme ich vor?
- ▶ Wie stelle ich mich politischen und ökologischen Fragestellungen?
- ▶ Wie reguliere ich negative Affekte?
- ▶ Was ist der Sinn meines Lebens?
- ▶ Was hilft mir die Herausforderungen und Anstrengungen zu meistern?



Alle diese Fragen beantworten sich in der neuen Lebensphase in einer neuen Art und Weise – auch die Eltern verändern sich.

### Mut zum Schmerz

Die eigenen Kinder gehen mehr und mehr ihre eigenen Wege und lösen sich von ihren Eltern. Das ist ein sehr sinnvoller, aber auch schmerzhafter Prozess... zum einen, weil Eltern ihre Kinder lieben und sich diese Beziehung nun verändert und zum anderen, weil das auch bedeutet, dass Eltern lernen müssen, die Jugendlichen ihre eigenen Fehler in einem guten Maß machen zu lassen. Dazu gehört auch, anzuerkennen, dass der eigene Einflussbereich sich schmälert und der der Peergruppe größer wird...



### Mut zur Autorität

Wir leben in einer Zeit der Erschütterung elterlicher und pädagogischer Autorität. Das ist historisch durchaus nachvollziehbar, weil wir in unserem Land auch Zeiten des Missbrauchs von Autorität erlebt haben. Über 80 Jahre nach dem zweiten Weltkrieg stellen uns die Veränderungen allerdings auch vor Probleme: zunehmend ziehen sich Erwachsene aus der klaren Anleitung und Begrenzung kindlichen Verhaltens zurück und die Bewältigung von Gruppen- und Familiensituationen mit Kindern ist für nicht wenige eine große Herausforderung.



Natürlich wird die Lösung nicht ein stereotypes Zurückkehren zu autoritären Verhaltensweisen sein. Trotzdem wird in Fachkreisen die Frage nach einer sinnvollen Autorität rege diskutiert.

Hier einige Ideen aus dem Entwicklungsprozess dieses Themas:

- ▶ Kinder lernen Grenzen und Grenzsetzung leichter in der Lebensphase vor dem 10. Lebensjahr. Es lohnt sich, sinnvolle Grenzstrukturen von vorneherein zu implementieren und besonders in dieser Lebensphase intensiv einzuüben.
- ▶ Die Autorität des Pädagogen oder Elternteils beruht in unserer Zeit nicht mehr auf einer Rolle oder Gewalt. Vielmehr geht es um persönliche Qualitäten wie Präsenz, Beharrlichkeit, sinnvolle Transparenz und eine gute Vernetzung im pädagogischen Feld.
- ▶ Unsere gesellschaftlichen Strukturen brauchen sinnvolle Hierarchien und Respekt für die Ausübung der damit verbundenen Verantwortung, damit Kinder und Jugendliche nicht in Fehlverantwortlichkeiten oder / und Impulskontrollstörungen rutschen

Es ist zugegebenermaßen gerade kein klares Konzept, in dem wir uns bewegen. Vielmehr muss jeder Vater und jede Mutter ihren eigenen Stil finden, ihre Jugendlichen zu begleiten. Trotzdem möchte ich ermutigen, „dranzubleiben“: die Teenies suchen nach Menschen, die in einen sinnvollen Kontakt kommen und auch darin bleiben.

#### Mut zu Humor

Es ist gut, sich zu erinnern, dass jede Generation die Pubertät erlebt. Es ist eine Zeit der Neuorientierung, aber auch eine Zeit des Besserwissenwollens und der grandiosen Irrtümer. Neben den beschriebenen pädagogischen Anstrengungen, ist es sicher sinnvoll, die Dinge mit Gelassenheit und Humor anzugehen und immer wieder nach Gottes Gedanken der Zukunft und Hoffnung über der neuen Generation zu suchen.

Schließlich begleitet er schon Generationen junger „Besserwisser“ und „Hormongescheiterter“...



## Impulse für Jugendliche

Neben den Ansätzen, die sich insbesondere an die Erwachsenen in der Begleitung richten, sollen im Folgenden insbesondere Ansatzpunkte skizziert werden, zu denen wir Jugendliche ermutigen können.

### Mut zur Bewegung

Jugendliche sind voller Mut und Energie. Sie haben noch Idealismus, in dieser Welt und im Leben etwas bewegen zu wollen. Das ist sehr gut so. Insbesondere in einer sich immens schnell verändernden Welt braucht unsere Gesellschaft diese Energie. Lassen Sie uns die Jugendlichen darin ermutigen, sich in Bewegung zu versetzen und ihnen Plattformen und Rahmenbedingungen anbieten, innerhalb derer sie in Bewegung gehen können.

Zudem benötigen unsere Jugendlichen die Information, dass manche Bewegungen sich über die ganze Lebensspanne ziehen. Einige von ihnen verzweifeln daran, dass sie den Eindruck gewinnen, immer alles sofort können und wissen zu sollen (nicht nur in pubertärer Selbstüberschätzung, sondern auch als Signal der Gesellschaft). Insofern ist es wichtig, dass sie auf Erwachsene treffen, die wissen und damit versöhnt sind, dass die wesentlichen Dinge im Leben Zeit brauchen.

### Mut zur Begegnung

Die Art des sozialen Miteinanders verändert sich in unserer Zeit massiv. Mediale Ebenen schaffen ganz neue Kontaktplattformen und -wege und wir wissen noch nicht, wie sich diese neuen Gegebenheiten auf die Gesellschaft auswirken.

Es ist wichtig, dass wir uns als digital Immigrants (die Generation, die nicht mit den neuen Medien aufgewachsen ist) mit den Begegnungsformen auseinandersetzen und gute Impulse weitergeben. Wir stehen (im besten Falle) für eine direkte („analoge“) Begegnungsform, die ihre Vor- und Nachteile hat. Es ist unsere Herausforderung, zusammen mit den Jugendlichen in ein neues Zeitalter der Begegnung zu gehen, in der neues Lernen und Prägung Hand in Hand gehen.



Besonders wichtig ist mir in einer Zeit der sich immer weiter verwaschenden Geschlechtsidentität ein klares Statement für gesunde und gelingende Paarbeziehungen und den Mut zur eigenen Geschlechtsreife. Dazu braucht es sinnvolle Begegnungen mit der eigenen sexuellen Identität und mit gleich- und gegengeschlechtlichen Bezugspartnern. Wir als Erwachsene sind gefordert, klar Stellung zu beziehen und uns differenziert mit den damit verbundenen Fragestellungen auseinander zu setzen.



#### Mut zur Verantwortung

Ich möchte Jugendliche gerne ermutigen, sich nicht nur in eine Pseudospaßgesellschaft verwickeln zu lassen, sondern sich für die eigene Kraft und Energie gute Betätigungsfelder zu suchen. Ich wünsche mir, dass Jugendliche Mitgestalter werden und lernen, Verantwortung für Prozesse und das eigene Handeln zu übernehmen. Aber wie so vieles anderes lernt man das wohl erst im Gehen...

#### Mut zur Mitteilung

Die neue mediale Welt ist unter anderem eine Welt der Kommunikation. Aber nicht alles, was dort mitgeteilt wird, ist auch wirklich mit einer realen Person verbunden. Es braucht Mut, sich wirklich mitzuteilen und noch mehr Mut, das im direkten Kontakt zu tun. Und es braucht Weisheit und gute Vorbilder, Mitteilungen sinnvoll zu platzieren und auch gute „Nichtmitteilungen“ zu machen. Es ist ein wichtiger Lernweg für Jugendliche und Erwachsene eine gelingende *Mitteilungskultur* innerhalb und außerhalb der medialen Welt zu gestalten und die Mitteilung in den Dienst einer *Beziehungskultur* zu stellen.

### Impulse für Fachleute

Die Situation junger Menschen in Deutschland gestaltet sich sehr unterschiedlich. Natürlich kann im zeitlich begrenzten Rahmen dieses Workshops die aktuelle Jugendhilfe weder differenziert dargestellt, noch mit konkreten didaktischen Ideen behandelt werden.

Im Folgenden möchte ich kurz drei Impulse skizzieren, die in meiner supervisorischen Arbeit mit Mitarbeitern in diesem Bereich entstanden sind.

#### Mut zum Prozess

Wer mit Jugendlichen arbeitet, muss immer wieder für sich klären, dass er ein Prozessbegleiter ist. Die Interventionen, die wir in diesem Bereich einsetzen können, orientieren sich weniger an pädagogischen Shapingprogrammen, sondern vielmehr daran, einen Bezug herzustellen, der das Mandat „zuteilt“, Impulse zu geben. Für die Jugendlichen sind dabei Jugendleiter, Lehrer und andere Pädagogen sehr wesentliche Einflussfaktoren für eine gelingende Entwicklung. Es braucht allerdings immer wieder neu das Einlassen der Mitarbeiter auf die verschlungenen Entwicklungswege der Teenager.

### Mut zu Kinder- und Jugendhilfe

Bei aller Wahrnehmung der Begrenztheit unseres deutschen Systems ist es doch vielgestaltig und voller Möglichkeiten. Am sinnvollsten kann es jedoch arbeiten, wenn die verschiedenen Instanzen (nicht erst im Notfall) ineinander greifen. Dazu braucht es sowohl Mitarbeiter, die die verschiedenen Förderebenen kennen und auch den Kontakt und die Kommunikation nicht scheuen.

Hier einige Beispiele:

- ▶ Verknüpfungen zwischen Beratungsstellen und Gemeinden
- ▶ Zusammenarbeit zwischen Familien und Jugendämtern
- ▶ Mitarbeit am „runden Tisch“ der Jugendhilfeplanung
- ▶ Kontakt zu Fachärzten, Kliniken und Therapeuten von allen Instanzen aus
- ▶ ...

Je besser die Verknüpfung, desto passender die individuelle Förderung und der Schutz...

### Mut zu Prägung

Schon lange hat sich in der pädagogischen Welt „eingebürgert“, dass es klare Verantwortlichkeiten braucht. Das ist sehr sinnvoll und begegnet sehr komplexen Anforderungen an Mitarbeiter der verschiedenen Ebenen und Einrichtungen. Andererseits ergibt sich dadurch manchmal die Frage, wer sich in das Spannungsfeld der Prägung junger Menschen begibt.

Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass Jugendliche Erwachsenen begegnen, die sich auseinander setzen, klare Meinungen und Grenzen vertreten und mit den Jugendlichen um die Zukunft ringen.

Ich wünsche mir, dass wir Fachleute uns innerhalb unserer Verantwortungsbereiche trauen, prägende Personen für die neue Generation zu werden.

Gemeinsam mit den uns folgenden Generationen bewohnen wir diese Erde, die Gott uns gegeben hat. Machen wir uns auch auf, die uns dafür geschenkten Ressourcen gemeinsam zu entwickeln – trotz und in allen Auseinandersetzungen und Schwierigkeiten.

## Literaturliste

Crone, E.; Jänike, B.. 2016. Das pubertierende Gehirn. Wie Kinder erwachsen werden. Droemer TB Verlag. München.

Siegler, R.; DeLoache, J; Eisenberg N.. 2008. Entwicklungspsychologie. Spektrum Akademischer Verlag. Heidelberg

Wild, E.; Möller, J.. 2009. Pädagogische Psychologie. Springer Medizin Verlag. Heidelberg

Steinebach, Chr.; Gharabaghi, K.. 2013. Resilienzförderung im Jugendalter. Springer Verlag. Berlin, Heidelberg

Powerpoint zum Vortrag „Ich glaub' ich habe Pubertät“: Dr. Gerhard Engler, Institut für Neurophysiologie und Pathophysiologie, Universitätsklinikum Hamburg, Eppendorf;  
Quelle: [http://www.ths-pinneberg.de/wordpress/wp-content/uploads/2013/08/Vortrag\\_Pubertaeet\\_06\\_11\\_14\\_GE.pdf](http://www.ths-pinneberg.de/wordpress/wp-content/uploads/2013/08/Vortrag_Pubertaeet_06_11_14_GE.pdf)