

Pubertät – Lebensphase wichtiger Wandlungen

Ein wichtiger Schritt in der Begleitung und Beratung von Jugendlichen ist es, die Jugendlichen und ihre Eltern – soweit diese präsent sind – über die Lebenssituation im Jugendalter zu informieren. Der folgende Überblick dient dazu, professionelle Helferinnen und Helfer in dieser Aufgabe zu unterstützen und ihnen eine einfach gehaltene Darstellung zur Verfügung zu stellen, die sie an Eltern oder Jugendliche weitergeben können. Dabei geht es im ersten Kapitel in erster Linie darum, die Lebenslage von Jugendlichen zu verstehen. Hilfreich hierfür sind auch die kostenlos zugänglichen Artikel zu diesem Thema auf der Internetseite www.familienhandbuch.de (Fthenakis/Textor).

Wissenschaftlich begründete und praktische Grundlagen zu Interventionen und Handlungsschritten sind in den Kapiteln 2 und 3 zu finden. So auch Themen wie „Grenzen setzen“ oder „konsequent sein“, die für Eltern und Jugendliche einfühlsam behandelt und verständlich gemacht werden.

1.1 Orientierende Haltungen

Zur Einstimmung: Die nachfolgenden Äußerungen von Eltern aus einer Fortbildungsveranstaltung zu unserem Thema fanden humorvoll-zustimmende Resonanz.

„In der Pubertät schwindet die letzte Hoffnung, dass das Kind so wird, wie wir es uns vorgestellt haben. Es wird wie es wird. Man freut sich daran, begleitet es, lernt wieder zu staunen und verändert sich selbst, wächst mit.“

„Es ist nicht alles pathologisch, was Lehrerinnen und Lehrern nicht gefällt.“

Eine langjährig als Psychotherapeutin tätige Mutter meinte: „Das Kind muss wissen: ‚Meine Eltern halten zu mir, auch wenn ich unausstehlich bin oder über die Stränge schlage.‘ Daraus erwächst eine tragfähige Bindung des Kindes zu den Eltern und tragfähige Bindung der Eltern zum Kind. Tragfähig heißt auch, sich Konflikten und z. T. heftigen (macht-freien) Auseinandersetzungen zu stellen. – Faires Streiten verbindet und lädt dazu ein, eine aufrichtige Versöhnungskultur zu entwickeln.“

Von Johann Wolfgang von Goethe erfahren wir, dass es nicht ganz einfach sein kann, Jugendliche zu begleiten, und lesen zugleich den äußerst hilfreichen Vorschlag für Erwachsene, sich auf die eigene Jugendzeit zu besinnen:

„Sag nur, wie trägst du so behäglich
der tollen Jugend anmaßendes Wesen?
Fürwahr, sie wären unerträglich,
Wär' ich nicht auch unerträglich gewesen.“
(Reiners 1970, 55)

In der Tat fand sich in Gesprächen mit Eltern über ihre eigene Pubertät und die ihrer Kinder so manches Aufatmen: „Gott sei Dank ist mein Kind nicht so schlimm wie ich es damals war!“ Im Leserbrief (in der Frauenzeitschrift „Für Sie“ 19/2004) einer Mutter zu einem Artikel „Wie sexy darf meine Tochter aussehen?“ hört sich das folgendermaßen an:

„Beim Lesen dieses Aufreger-Themas fühlte ich mich persönlich angesprochen. Ich habe zwei pubertierende Töchter und frage mich in letzter Zeit oft: ‚Sind das wirklich deine Kinder?‘ Sie leben in ihrer eigenen Welt und kapseln sich total ab. Alle guten Worte und alles Zureden hilft nichts. Mein Mann ist nur noch genervt, will nichts damit zu tun haben. Wenn ich mal wieder kurz vorm Nervenzusammenbruch stehe, erinnere ich mich an meine Pubertät. Ich bin damals genauso ausgeflippt rumgelaufen wie meine Töchter heute und war unausstehlich. Mein Trost: Irgendwann ist dieser Albtraum Gott sei Dank vorbei und nur noch Erinnerung.“

1.2 Wandlungen im Leben

Leben vollzieht sich im Spannungsfeld von Wandlung und Stabilisierung. Sich zu wandeln und das Erreichte zu stabilisieren begleiten uns ständig auf unserem Lebensweg. Manche Wandlungen sind umfassender, viele vollziehen sich in kleinen Schritten. Starke Wandlungsschübe erfolgen im Mutterleib, zur Geburt, in den Lebenserkundungen der Zweijährigen (sogenannte Trotzphase), gewiss auch zur Einschulung, dann – und da besonders wichtig – in der Pubertät, danach mit dem „Einstand“ als erwachsene Person. Von dort geht es dann weiter mit den Phasen des Reifens und Welkens. Hier sind die Eltern selbst betroffen: in ihrer Bilanz zur ersten Lebenshälfte, vielfach mit einer Neuausrichtung des Lebens, besonders auch wenn das „Nest“ leer geworden ist, wenn die Kinder erwachsen und „ausgeflogen“ sind. Mit den sogenannten Wechseljahren, den Zeiten des Alterns und der Vorbereitung auf das Lebensende schließt der Prozess des Sich-Wandelns.

Tab. 1.1: Unterschiedliche Lebenszusammenhänge von Jugendlichen und ihren Eltern

Jugendliche	Erwachsene
Etwa 15 Jahre auf der Welt und damit etwa 25 Jahre neuer und moderner als die Eltern.	Etwa 40 Jahre auf der Welt und damit etwa 25 Jahre „weiter“ und gereifter als die Jugendlichen.
Zunehmen der Triebwünsche, ‚sexuelle Abenteuer‘, ‚erste Liebe‘	Nachlassen der Triebwünsche, stabilisierte Sexualität, Ehekrise, Streit, Trennung
Suche nach Perspektiven für Leben, Arbeit, Freizeit	Gefestigte Verhältnisse in Beruf und Beziehungen, auch Enttäuschungen/Arbeitslosigkeit
Träume vom schnellen Auto oder Motorrad	Wiederentdeckung des Fahrrads (auch zur Gesunderhaltung)
Noch Taschengeld oder geringes Lehrgeld	Materiell geregeltes Auskommen
Neugierde, Unternehmungslust	Planung, Routine
Auf dem Weg zum Höhepunkt physischer und kognitiver Leistungsfähigkeit	Abnahme physischer und auch kognitiver Leistungsfähigkeit
Unerfahren mit Behörden, Karrierebahnungen oder gesellschaftlichen Aufgaben	Erfahren und „besser-wissend“
Wenig Mittel, das Leben eigenständig zu gestalten	Mehr Einfluss auf eigene Gestaltung und persönlich gemäße Lebensweise

Jugendliche und Eltern befinden sich zur selben Zeit in sehr verschiedenen Wandlungsphasen. Dies kann zu erheblichen Missverständnissen und Spannungen führen. Ausgewählte Beispiele sind in Tabelle 1.1 aufgeführt.

Im weiteren Verlauf von Kapitel 1 über die Situation von Jugendlichen wird dieser Lebensphasen-Kontrast Erwachsene/Jugendliche sowie das damit verbundene Konfliktpotential noch deutlicher werden. Beginnen wir mit der Lebenslage von Jugendlichen in der Pubertät.