

Pubertät - wenn Eltern plötzlich komisch werden

Sarah ist 13 Jahre alt und ihre Eltern sind verzweifelt. Die Klassenlehrerin hat angerufen, dass Sarah seit Wochen keine Hausübungen mehr bringt. Wenn ihre Eltern sie darauf ansprechen möchten, schreit Sarah sie an, dass sie keine Ahnung hätte, knallt ihre Zimmertüre zu und ist stundenlang nicht ansprechbar. Als Sarah eines Abends nicht zur vereinbarten Zeit nach Hause kommt und zwei Stunden später dann doch eintrudelt, allerdings nach Zigaretten und Alkohol riecht, verstehen ihre Eltern die Welt nicht mehr: „Was ist mit unserer kleinen Sarah passiert?“

Um kaum eine Lebensphase ranken sich derart viele Mythen wie um die Pubertät. Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen wird in manchen Kulturen durch Initiationsriten zelebriert. Rituale begleiten diese Phase, die Welt der Erwachsenen nimmt den Jugendlichen, die Jugendliche auf. Sieht man sich die Flut an Ratgeberliteratur zum Thema Pubertät an, kann man darauf schließen, dass dieser Entwicklungsschritt vom Kind zum Erwachsenen alles andere als einfach ist. Für die Erwachsenen, die Eltern, offenbar noch mehr als für die Jugendlichen selbst. Laut dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul fangen viele Eltern in der Pubertät mit einer Art „Turboerziehung“ an, um in letzter Minute noch alles richtig zu machen. Der Erfolg solcher nicht selten strikten Maßnahmen ist oft enden wollend, sie richten manchmal mehr Schaden an als sie nützen.

Die physiologischen und hormonellen Veränderungen wirken sich auch auf das Verhalten und die Psyche der Jugendlichen aus. Viele Lehrkräfte registrieren nach den Sommerferien, dass plötzlich keine Kinder mehr in der Klasse sitzen, sondern Jugendliche. Alles ist anders. Die Peers werden nun wichtig, denn die Jugendlichen orientieren sich vor allem an Gleichaltrigen. Was die Erwachsenen sagen, vor allem Eltern und Lehrer, ist nun im besten Falle unwichtig oder wird gemieden. Was gestern noch gut war, ist heute undenkbar, aber morgen vielleicht schon wieder in Ordnung. Jugendliche erleben diese Zeit häufig als sehr verunsichernd. Durch die körperlichen Veränderungen gerät oft auch ihr Selbstbild ins Wanken, sie erleben ihren Körper plötzlich neu und viele gehen auch an ihre Grenzen, um diese zu spüren. Das Experimentieren mit Grenzerfahrungen (Alkohol, Drogen, Sex aber auch sportliche

Grenzerfahrungen) bereitet vielen Eltern und auch Lehrkräften große Sorgen. Dazu kommt, dass in dieser Zeit die Schule oft nur ein Nebenschauplatz ist, weitreichende Entscheidungen für die Bildungslaufbahn jedoch genau in dieser Zeit getroffen werden. Eltern machen sich Sorgen, wenn sich die Jugendlichen plötzlich zurückziehen, ihnen nichts mehr erzählen wollen und zu keinem Erwachsenen Vertrauen zu haben scheinen. Oft wird die Schule vernachlässigt, andere Dinge werden interessanter. Umso mehr sind Eltern und die Schule gefragt, die Jugendlichen wieder ins Boot zu holen und in einem erwachsenen Umgang zu leiten und zu fördern, aber auch gleichzeitig nicht zu vergessen, dass sie ja teilweise immer noch Kinder sind.

Was passiert in der Pubertät?

Die Pubertät ist keine Krankheit, sondern ein weiterer Schritt in der Entwicklung des Menschen zum geschlechtsreifen Erwachsenen. Hirnforscher haben in bildgebenden Verfahren nachgewiesen, dass das Gehirn von Jugendlichen im Alter zwischen ca. 10 und 18 Jahren einen großen Umbau erfährt. Die Veränderungen der Pubertät werden durch Sexualhormone ausgelöst. Bei den Burschen sind es hauptsächlich die Androgene, bei den Mädchen die Östrogene. Warum es plötzlich zu einer verstärkten Hormonausschüttung kommt, ist bis heute noch nicht vollständig geklärt. Vermutlich braucht es ein gewisses Körpergewicht (ca. 46 kg). Mit der Ausschüttung der Sexualhormone beginnt ein Umbauprozess des jungen Menschen auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene. Der körperliche Umbau ist einerseits durch das Längenwachstum und andererseits durch die sexuelle Reifung gekennzeichnet. Jungen wachsen bis zu 10cm pro Jahr, während Mädchen bis zu 8cm pro Jahr wachsen. Schaut man sich in einer 3. Klasse (7. Schulstufe) um, glaubt man nicht, dass hier alle Kinder ungefähr gleich alt sind. Nie sind die individuellen Unterschiede größer als im Alter von 12 bis 14 Jahren. Ursache dafür ist, dass der Eintritt in die Pubertät sehr unterschiedlich ist und auch die individuellen Pubertätsverläufe unterschiedlich lange dauern können. Mädchen sind im Mittel in jedem Alter reifer als Burschen. Nicht zu letzte gibt es auch noch die intraindividuelle Variabilität, das heißt die Begabungen und Kompetenzen jedes Jugendlichen sind vielfältig und unterschiedlich. „Diese Vielfalt und Individualität wahrzunehmen und als biologische Realität zu akzeptieren ist eine grundlegende Voraussetzung, um den individuellen Bedürfnissen und Eigenschaften der Jugendlichen in Familie und Schule gerecht zu werden.“, schreibt Remo F. Largo in „Jugendjahre“. (s. Literaturempfehlungen). Die Pubertät ist für die Gesellschaft ein „Jungbrunnen“. Ohne diese Phase des Trotzes und des Widerstands würden künstlerische und gesellschaftliche Veränderungen kaum stattfinden und auch technische und wissenschaftliche Innovationen würden ihren Nährboden des Quer- und Andersdenkens verlieren.

Literaturempfehlungen:

Jesper Juul. (13. Auflage 2010). *Pubertät. Wenn erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten.* München: Kösel Verlag.

Remo L. Largo. (6. Auflage 2013). *Jugendjahre. Kinder durch die Pubertät begleiten.* München: Piper Verlag.

Weblinks:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/pubertaet/inhalt>

<https://www.eltern-bildung.at/die-gefuehlswelt-in-der-pubertaet/>