

PUBERTÄT — EIN AUFBRUCH

Sind auch die Erwachsenen so? Ist die Welt so? Ist es ein allgemeines Gesetz, dass etwas in uns ist, das stärker, größer, schöner, leidenschaftlicher, dunkler ist als wir? Worüber wir so wenig Macht haben, dass wir nur ziellos tausend Samenkörner streuen können, bis aus einem plötzlich eine Saat wie eine dunkle Flamme schießt, die weit über uns hinauswächst?

Von Bibiana Falkenberg

DIESE Zeilen entstammen aus einem berühmten Werk der Weltliteratur, das sich mit dem Themenbereich Pubertät auseinandersetzt: „Die Verwirrungen des Zöglings Törleß“ von Robert Musil (1906). Der junge Mann ist auf der Suche nach einer Welt, die sich selbst erklärt und einem Individuum Halt geben kann. Er setzt sich mit den Erwachsenen, Gut und Böse und der Welt an sich auseinander.

Wörtlich übersetzt bedeutet „pubertas“ Geschlechtsreife. Pubertät ist als sexuelle Reifung ein Teil eines Entwicklungsprozesses, der Adoleszenz genannt wird – „Erwachsenwerden“. Adoleszenz bedeutet viel mehr als nur organische Veränderung, sie ist ein Prozess, der die Kindheit verabschiedet und das Erwachsenwerden begrüßt. Sie ist eine Phase der Uneindeutigkeiten und Unvereinbarkeiten: Nähe – Distanz, Bindung – Autonomie, Kindheit – Erwachsensein.

Die psychischen Veränderungen nehmen ihren Ausgang in der Veränderung der Gehirnstruktur. Die Umstrukturierungen im

Gehirn haben Auswirkungen auf das Denken, Fühlen und Verhalten. Laut Dr.ⁱⁿ Karina Weichhold, Entwicklungspsychologin, sterben im Jugendalter bis zu 30.000 nicht benötigte Nervenverbindungen pro Sekunde ab. Gleichzeitig vernetzen sich die übrigen Neuronen stärker. Diese Veränderungen sind vor allem im vorderen Hirnbereich angesiedelt, der für Entscheidungsfindung, Motivation und Planung wichtig ist. Aber auch im Gefühlszentrum beginnt ein Wandel.

Die Pubertät wird in ihren extremen Ausmaßen immer wieder in den Medien dargestellt, was die Normalität dieser Phase verfälscht. Fachzeitschriften und Ratgeber sind gefüllt mit furchteinflößenden Beschreibungen, was nicht alles passieren könnte und was man als Familienangehörige/r alles tun und lassen sollte, damit nicht die große Katastrophe hereinbricht. Aber nicht jede/r Jugendliche wird drogenabhängig, hat ständig wechselnde SexualpartnerInnen, schwelgt in Todesfantasien, übt sich in verbalen Rundumschlägen und ist an Wochenenden unauffindbar.



ENGLISCH

Puberty – a (new) start

Literally translated the word *pubertas* means sexual maturity. Puberty, as a period when we get sexually mature, is a part of the development process known as adolescence – “transition to adulthood”. Adolescence is much more than just physical change; it is a process that says goodbye to childhood and hello to adulthood. It is a phase of ambiguities and discrepancies: closeness – distance, bonding – autonomy, childhood – adulthood. The psychological changes start with the change in the brain structure. The reorganisations in the brain have an effect on the way we think, feel and act.

Puberty is part of a normal development process whose goal is autonomy and finding oneself. It is a challenging path because one has to work out how to make autonomy and bonding compatible. It is also a painful path because the so-called almightiness of the mother and/or father is trimmed down to a realistic measure.

Finally it is a phase where it is all about letting go and being let go. To make this possible, the adolescent’s insight is of great importance - namely that they can create their own life but on the other hand have to deal with the consequences of their actions. For the parents it has to do with supporting their children and not to hold them by the hand. If they have been supportive throughout their child’s individual development as best as they could, then they can and must let them go.

To be there for them as a caregiver when they need someone to talk and connect to, to have a clear opinion about one’s values and represent them – these are the things that give stability and orientation to the adolescents. Arranged in that way – puberty is a time to deal with a necessary new start and not necessarily a start of a disaster.



Pubertät ist nicht mehr und weniger als ein Teil eines normalen Entwicklungsprozesses, der Autonomie und Selbstfindung zum Ziel hat. Ein herausfordernder Weg deshalb, weil die Vereinbarkeit von Autonomie und Verbundenheit erarbeitet werden muss. Schmerzhaft auch, weil die sogenannte Allmacht von Mutter und/oder Vater auf ein realistisches Maß zugestutzt wird. Das kann und wird zu Konflikten führen, denn wie es Dr. Orvin, Psychiater und Elternberater ausdrückt, ist das Entfernen von der Kindheit der erste Vorbote des symbolischen „Todes“ der Familie. In diesem Entwicklungsprozess erleben die Eltern und Kinder einen Verlust: den Verlust der Allmacht und den Verlust des kleinen Kindes.

Erschwerend kann hinzukommen, dass Eltern sich oftmals zeitgleich in ihrer Lebensmitte neuorientieren wollen. Das Nachdenken über die Fragen, wer oder was man geworden ist und was man in Zukunft noch erreichen möchte, ähnelt den Selbstfindungsprozessen der Pubertierenden. Unter diesen Umständen können Auseinandersetzungen zur Eskalation führen.

Das Erwachsenwerden bringt aber auch Entlastung mit sich. Letztendlich geht es um das Loslassen und um das Losgelassen-Werden. Dazu bedarf es der Einsicht der Jugendlichen, dass sie ihr eigenes Leben zwar selbst gestalten können, damit aber auch die Konsequenzen ihres Handelns zu tragen haben. Für die Eltern geht es um Begleitung und nicht

um das „an der Hand Führen“. Wenn sie das Kind in seiner individuellen Entwicklung bestmöglich begleitet und beschützt haben, dann können und müssen auch sie loslassen. Wichtig ist für Heranwachsende die Rückendeckung, damit sie mit freier Sicht der Eigenständigkeit entgegengehen können, mit dem Gefühl der Sicherheit, dass sie dabei begleitet werden.

Jugendliche erleben die Widersprüchlichkeiten ihres Denkens, Fühlens und Verhaltens. Sie sind ihren unvereinbaren Wünschen ausgesetzt. Als Bezugsperson für Gespräche und Bindungswünsche zur Verfügung zu stehen, selbst Klarheit die eigenen Werte betreffend zu haben und diese zu vertreten, ankert Jugendliche und schafft Orientierung. So gestaltet, wird Pubertät zu einer Auseinandersetzung mit dem notwendigen Aufbruch und nicht zu einem aufgebrochenen Katastrophenzustand.