



Willem Heuves

PUBERTÄT

Entwicklungen und Probleme

Hilfen für Erwachsene

Brandes & Apsel

Willem Heuves

Pubertät



Für die Eltern ist die Pubertät ihrer Kinder ein einschneidender Lebensabschnitt, in dem eine Menge erzieherischer Aufgaben ein Ende nehmen. Die meisten Eltern verstehen, dass ihre Kinder groß und selbständig werden. Und sie freuen sich darauf. Selbständigkeit tritt nicht an dem Tag ein, am dem das Kind volljährig wird, sondern ist ein Prozess, der hoffentlich schon früher begonnen hat. Auch wenn die Kinder noch klein sind, ist es wichtig, dass sie in der Familie Verantwortung und Aufgaben übernehmen, die zu ihrer Entwicklung passen. Darüber gibt es gewöhnlich keinen Streit.

In der Pubertät machen Eltern einen neuen Schritt, indem sie ihrem Kind mehr Verantwortung und Freiheiten geben, was aber häufig mit Konflikten verbunden ist. Der Jugendliche und seine Eltern sind sich oft uneinig, wie viel Verantwortung und Freiheit ihm zugebilligt werden kann.

Ein sensibler Ratgeber für Eltern, Lehrer, Trainer, Ärzte, Berater und Psychotherapeuten.

Der Autor:

Willem Heuves, Universitätsdozent für Klinische Psychologie an der Universität Leiden, Psychotherapeut und Psychoanalytiker für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Willem Heuves

Pubertät
Entwicklungen und Probleme
Hilfen für Erwachsene

Aus dem Niederländischen
von Dieter Becker

Brandes & Apsel

Deutsche Übersetzung des Werkes

Pubers: Ontwikkeling en problemen. 2e druk 2008

Originally published in 2006 by Van Gorcum, Assen, The Netherlands.

© Koninklijke Van Gorcum BV., P.O. Box 43, 9400 AA Assen,
The Netherlands.

1. Auflage 2014 (E-Book)

1. Auflage 2010 (gedrucktes Buch)

© Brandes & Apsel Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen oder optischen Systemen, der öffentlichen Wiedergabe durch Hörfunk-, Fernsehsendungen und Multimedia sowie der Bereithaltung in einer Online-Datenbank oder im Internet zur Nutzung durch Dritte.

Umschlaggestaltung: Angelika Fritsch, Kommunikationsdesign,
Frankfurt am Main

DTP: Antje Tauchmann, Frankfurt am Main

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

ISBN 978-3-95558-075-9 (E-Book)

ISBN 978-3-86099-634-8 (gedrucktes Buch)

INHALT

Einleitung	7
Die psychosexuelle Entwicklung der Jugendlichen	15
Die kognitive Entwicklung der Jugendlichen	35
Die Entwicklung des Selbstgefühls in der Pubertät	47
Probleme von und mit Jugendlichen	63
Rauchen, Alkohol und Drogen in der Pubertät	105
Die Drohung mit Suizid und eine Bemerkung über Selbstschädigung	121
Mit Jugendlichen sprechen	129

EINLEITUNG

Die Pubertät ist bekanntermaßen ein schwieriger Lebensabschnitt. Im direkten Kontakt bilden die Jugendlichen¹ eine unbequeme Altersgruppe, sind aber dennoch faszinierend. Viele Erwachsene haben vergessen, wie einschneidend ihre eigene Pubertät war. Bei den Hilfsangeboten fallen die Jugendlichen oft durch die Maschen, aber auch in Schule, Justiz, Kinderschutz, Sport, Stadtteilarbeit und Vereinen werden sie als eine schwer zugängliche Gruppe angesehen, mit welcher der Umgang nicht leicht und das Gespräch manchmal unmöglich ist. Sie werden schlecht verstanden und sind den Erwachsenen außerdem oft lästig. Es ist nicht leicht, ein Jugendlicher zu sein, und nur wenige Menschen ergreifen Partei für sie. Sie haben keinen Anwalt. Dieses Buch will einen Beitrag zum besseren Verständnis² der Pubertät und der Jugendlichen liefern.

Die Pubertät ist der Lebensabschnitt, in dem Kinder wichtige Entwicklungen durchlaufen. Die pubertäre Reifung, die körperliche Entwicklung ist die vielleicht sichtbarste Veränderung. Der kindliche Körper entwickelt sich in relativ kurzer Zeit zum sexuellen Körper eines Erwachsenen. Für die Mehrzahl der Jugendlichen findet diese Entwicklung zwischen elf und fünfzehn Jahren statt. Diesen Zeitraum nennen wir Pubertät, sie ist ein Segment eines größeren Entwicklungsbogens, nämlich des Übergangs von der Kindheit zum Erwachsensein: der Adoleszenz.

¹ Ich habe für das niederländische »puber« das deutsche »Jugendliche/r« gewählt, weil das Wort »Pubertierender« nicht nur hässlich klingt, sondern auch in Duden, Wörterbuch der deutschen Sprache, nicht vorkommt (Anm. d. Übers.).

² In meinem Fachgebiet, der Psychologie und Psychoanalyse, gibt es zahlreiche hervorragende Beiträge zum besseren Verständnis der Pubertät. Der Leser, der mit diesem Gedankengut vertraut ist, findet die Ansichten Sigmund Freuds, seiner Tochter Anna Freud, Erik Eriksons, Peter Fonagys, Moses Laufers, Donald Winnicotts und vieler anderer in diesem Buch wieder. Auch andere Autoren wie Laurence Steinberg und Joseph Adelson haben wichtige Beiträge zur Adoleszenz geliefert. Auch wenn im Text kaum auf die vorhandene Literatur verwiesen wird, hätte ohne ihre bahnbrechenden Werke dieses Buch nie geschrieben werden können. Es ist auffallend, dass ihre Beiträge – während sich die Gesellschaft und die Position der Jugendlichen so stark und schnell veränderten – wenig an Aussagekraft eingebüßt haben.

Infolge des zunehmenden Wohlstands und der längeren Ausbildung werden die Jugendlichen als eine Gruppe wahrgenommen, die über Freizeit und Geld verfügt. Musik und Ausgehen sind wichtig, und es gibt immer mehr Möglichkeiten für Spaß und Freizeitgestaltung. Die Adoleszenten sind gesellschaftlich und ökonomisch eine wichtige Gruppe geworden. Sie haben zunehmend innerhalb und außerhalb der Schule eine eigene Kultur mit eigener Musik, eigenen Fernsehprogrammen und eigenen Geschäften.

Die Adoleszenz als soziologische Kategorie nahm in den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts ihren Anfang. Davor gab es zwar einen Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein, aber dieser war vor allem symbolisch gemeint und in soziologischer Hinsicht weniger einschneidend als in der Zeit danach.

Nach dem Aufstand der jungen Generation gegen das gesellschaftliche Establishment in den 1960er Jahren sprach man aufgrund der weit verbreitete Vorstellung, dass ein bedeutender Gegensatz – ein Konflikt – zwischen den »herrschenden Eltern« und der Jugend bestünde, von einer Generationenkluft. Die Autorität der Eltern wurde in Frage gestellt. Kinder und Jugendliche bekamen innerhalb und außerhalb der Familie mehr Einfluss auf den Gang der Dinge. Die veränderte Sexualmoral und die Verfügbarkeit von Verhütungsmitteln brachten auch mehr sexuelle Freizügigkeit mit sich. Dies gilt vor allem für die Gruppe der Sechzehnjährigen und älter. Sie können mehr Geld ausgeben, wodurch die Möglichkeit besteht, sich als Gruppe mit eigenen Vergnügungen und eigener Subkultur zu emanzipieren. Dies ist ein Trend, der immer deutlicher festzustellen ist.

Die Gruppe der Jugendlichen von elf bis fünfzehn Jahren, von der dieses Buch handelt, bekommt in der Literatur und in den Medien nicht so viel Aufmerksamkeit, in vielen Bereichen der Gesellschaft wird sie sogar oft übersehen. Erst in den letzten Jahren rücken die Jugendlichen als gesellschaftliche Gruppe schärfer ins Bild. Zwar wird diese Gruppe ebenfalls oft als »Adoleszente« bezeichnet, aber es ist in vielerlei Hinsicht eine ganz andere Gruppe mit einem völlig eigenen Charakter. Die Gruppe der elf- bis fünfzehnjährigen Jugendlichen hat wenig Ähnlichkeit mit der Adoleszenten-Gruppe der Siebzehn- und Achtzehnjährigen und Älteren.

Das gesellschaftliche In-Erscheinung-Treten der Jugend hat zu einem breiten Spektrum sozialwissenschaftlicher (psychologischer, anthropologischer und soziologischer) Theorien geführt, die alle verschiedene Aspekte dieser Entwicklungsphase (inklusive der Pubertät) beschrieben haben. Die

Psychoanalyse nimmt darin eine besondere Stellung ein, weil in ihrer Theorie die komplexe Entwicklung der Jugendlichen eine zentrale Position besetzt und sie einen großen Einfluss auf andere Theorien über die Adoleszenz gehabt hat.

In den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts hätte die Beschreibung des Pubertätsprozesses einem anthropologischen Werk nicht schlecht angestanden, denn in der westlichen Gesellschaft wird über Jugendliche und Adoleszente selten positiv gesprochen. Das war schon immer so. Jugendliche werden gehasst, weil sie eine vorpreschende, erobernde Bande sind, die ohne Respekt vor der Tradition die Welt der Erwachsenen übernehmen wird. Als Jüngere tragen sie die Verheißung einer potenten und kreativen Sexualität in sich. Diese Vitalität ist ihr Banner, mit dem sie in den Kampf gegen die inzwischen impotente, kastrierte und unfruchtbare Generation, die sie hervorgebracht hat, ziehen.

In vielen Kulturen sind Rituale entstanden, um den Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein zu markieren, mit dem Ziel, die beiden Generationen vor Aggression, Hass und Eifersucht zu schützen. Die Ehe ist vielleicht das prägnanteste Ritual an der Grenze zwischen Kindheit und Erwachsensein. Sie beschützt und regelt das Eigentum und das Recht auf Sexualität. In der westlichen Welt hat die Ehe inzwischen stark an rituellem Wert eingebüßt. Vielleicht spielt dabei eine Rolle, dass der Übergang von der Adoleszenz zum Erwachsensein weniger scharf geworden ist. Die Aufgaben der Erwachsenen, wie z. B. Familiengründung oder das Erreichen finanzieller Selbständigkeit, werden immer später übernommen, während der Jugendliche – zum Beispiel auf dem Gebiet der Sexualität, der Beziehungen und des Geldes – sich immer mehr Privilegien der Erwachsenen aneignet.

An die Stelle der Ehe sind recht wenige Rituale getreten. Doch es sind andere Übergänge festzustellen, die von den Eltern und Jugendlichen als Meilensteine empfunden werden, worin auf dem Weg zum Erwachsensein allmählich von der Kindheit Abschied genommen wird. In diesem Prozess des Erwachsenwerdens stehen die Eltern immer seltener an erster Stelle. Sie werden schrittweise ihrer wohl wichtigsten Existenzgrundlage beraubt, nämlich der der Ernährer, hoffentlich ohne dass sich der Jugendliche deswegen sehr schuldig fühlt.

Diese Sturm-und-Drang-Sicht wurde lange Zeit als allgemein gültig angesehen. Erst in den letzten Jahrzehnten wurden die Theorien über den

Verlauf der Adoleszenz nuancierter, interdisziplinär und von der Wissenschaft in stärkerem Maße reflektiert. Das Bild vom Jugendlichen als rebellierendem und gepeinigtem jungen Menschen ist inzwischen überholt! Für die Mehrzahl von ihnen geht diese Entwicklungsphase verhältnismäßig harmonisch vorüber. Doch fällt auf, dass gerade die *Pubertät* als Entwicklungsphase relativ wenig Verständnis findet, weshalb Eltern, Berater, Lehrer und andere Professionelle, die mit dieser Altersgruppe zu tun haben, oft nicht gut nachvollziehen können, was sich in der Welt dieser Jugendlichen abspielt.

Untersuchungen zeigen, dass für ungefähr dreißig Prozent der Adoleszenten die Pubertät eine Zeit ist, die nicht völlig glatt verläuft. Manchmal dauerhaft und manchmal vorübergehend gibt es Stimmungsschwankungen, Spannungen in der Familie und unhaltbare Situationen in der Schule. Obwohl manche dieser Verhaltensweisen zeitlich begrenzt sind und der Jugendliche sie überwindet, sind sie für viele Erwachsene eine Quelle großer Sorgen und Ärgernisse. Dazu kommt, dass ein Jugendlicher nur schwerlich einen Blick in sein Innenleben zulässt. Viele Jugendliche sind verschlossen und erzählen wenig von dem, was sie begeistert oder berührt, und wenn sie es doch tun, dann am wenigsten den Eltern. Diese haben es mit Jugendlichen in der Familie nicht leicht. Die Spannungen und Konflikte können sich enorm steigern, mitunter auch unerwartet beginnen. Und Jugendlicher in einer Familie zu sein, ist auch nicht leicht. Viele Regeln, an die Jugendliche sich zu halten haben, stammen nicht von ihnen selbst und passen überhaupt nicht zu ihrem Drang nach größerer Freiheit und Eigenverantwortung. Jugendliche fühlen sich schnell bevormundet und klein gemacht, weil die Eltern mit ihrer schnellen Entwicklung und den zunehmenden Möglichkeiten, selbst das Leben zu gestalten, nicht Schritt halten. Vieles am lästigen Pubertätsverhalten ist die unmittelbare Folge unangemessenen elterlichen Verhaltens. Das ganze Familienleben wird so durch die Pubertierenden beeinflusst. Doch ist ihr Einfluss auf die Familie gewiss nicht nur negativ. Jugendliche sind oft ohne Ansehen der Person ehrlich und verstehen es manchmal sehr genau, den Finger auf den wunden Punkt in der Familie zu legen, was bei weitem nicht immer mit Dankbarkeit aufgenommen wird.

Für die Eltern ist die Pubertät ihrer Kinder ein einschneidender Lebensabschnitt, in dem eine Menge erzieherischer Aufgaben ein Ende nehmen. Das Kind erreicht eine größere Selbständigkeit, und die Eltern merken, dass sie nicht mehr die selbstverständlichen Ratgeber oder Betreuer ihrer Kinder

sind. In deren Leben werden andere Menschen wichtiger. Nicht selten werden Eltern dann mit der Vernachlässigung ihrer eigenen Partnerbeziehung konfrontiert. Wo die Elternschaft oft eine bindende Kraft war, zeigt sich in der Pubertät und später in der Adoleszenz, dass die Beziehung nicht mehr aufrecht zu erhalten ist. Die meisten Scheidungen finden nach zehn bis fünfzehn Jahren statt. Oft sind dann die Kinder in der Pubertät.

Die meisten Eltern verstehen, dass ihre Kinder groß und selbständig werden. Und sie freuen sich darauf. Selbständigkeit tritt nicht an dem Tag ein, am dem das Kind volljährig wird, sondern ist ein Prozess, der hoffentlich schon früher begonnen hat. Auch wenn die Kinder noch klein sind, ist es wichtig, dass sie in der Familie Verantwortung und Aufgaben übernehmen, die zu ihrer Entwicklung passen. Darüber gibt es gewöhnlich keinen Streit. In der Pubertät machen Eltern einen neuen Schritt, indem sie ihrem Kind mehr Verantwortung und Freiheiten geben, aber das ist öfters mit Konflikten verbunden. Der Jugendliche und seine Eltern sind sich oft uneinig darüber, wie viel Verantwortung und Freiheit dem Jugendlichen zugebilligt werden kann.

Durch die Pubertät verändern sich alle Beziehungen in der Familie. Die Zeit, welche die Familie miteinander verbringt, wird weniger vom Schema und dem Tagesablauf der Eltern, sondern zunehmend von den Aktivitäten des Jugendlichen bestimmt. Ihr schwächer werdender Einfluss auf das Verhalten der Jugendlichen ist für viele Eltern eine Quelle der Sorge. Kinder unterwerfen sich gewöhnlich der elterlichen Autorität, aber für den Jugendlichen gilt das nicht mehr. Viele Eltern finden es schwierig, dem Verhalten der Jugendlichen Grenzen zu setzen, Forderungen geltend zu machen und eine Hausordnung aufzustellen, an die sich auch der Jugendliche zu halten hat. Sie haben Angst vor einem Konflikt oder Angst davor, dass das Verbot zum Beispiel von Rauchen, Alkohol und Sexualität zu nicht kontrollierbarem heimlichem Verhalten führen wird.

Aber auch wenn deutliche Regeln bestehen, führt das zu Zusammenstößen mit Androhungen z. B. von Taschengeldentzug oder Hausarrest. Hinzu kommt, dass viele Jugendliche physisch stärker sind als ihre Eltern. Leider müssen viele Eltern erfahren, dass Elternmisshandlung ein verschwiegenes Problem ist, das häufiger vorkommt, als man denkt. Viele Eltern haben das Gefühl zu verzagen und schauen neidisch auf Familien, wo es auf den ersten Blick viel besser läuft. Dieses Schuldgefühl hat einen realen Hintergrund: Die Eltern eines Jugendlichen empfinden oft Reue und Gewissensbisse über

das, was – wie sie durchaus selbst meinen – sie eigentlich hätten tun sollen. Aber alle Eltern versagen. Das geht auch nicht anders (und das werden sie manchmal auf schmerzliche Weise von ihren Kindern zu hören bekommen), nicht nur, weil Erziehen ein »unmöglicher Beruf« ist, sondern hauptsächlich, weil Jugendliche versagende Eltern brauchen, um mit der entschiedenen und gesunden Absicht groß zu werden, es später besser zu machen; sie können keine perfekten Eltern gebrauchen.

Auch für die Jugendlichen sind die Veränderungen in der Familie im Prinzip unangenehm. Sie sind damit beschäftigt, die Welt draußen zu entdecken, und die Unruhe zu Hause stört diese Entdeckungsreise. Einschneidende Ereignisse, wie der Tod eines Familienangehörigen, Umzug oder Ehescheidung, können so einen tiefgreifenden Einfluss auf die Entwicklung des Jugendlichen nehmen.

Nach Ansicht der meisten Autoren ist die Loslösung von den Eltern einer der Kernaspekte der Pubertät. Die Loslösung wird als ein Prozess betrachtet, bei dem die Abhängigkeit von den Eltern – wie in der Kindheit – allmählich in ein selbständiges Leben übergeht, indem der Jugendliche zum Erwachsenen heranwächst, der selbst Beziehungen einzugehen vermag, in die Intimität und Sexualität integriert werden. Der Loslösungsprozess ist eine komplizierte Angelegenheit, durch die sowohl Eltern als auch Jugendliche ganz schön durcheinander geraten können. Der Jugendliche wächst auf allen Gebieten aus der Familie heraus. Dass dies nicht immer ohne Probleme und Konflikte vonstatten geht, ist klar. Jugendliche, die zum Beispiel von zu Hause weglaufen, denken zu Unrecht, dass sie dadurch mehr Abstand von den häuslichen Problemen gewinnen. Loslösung ist jedoch ein innerer Prozess, wodurch die Beziehung zu den Eltern oder – etwas allgemeiner formuliert – zur Primärfamilie aus dem Zentrum rückt. Die Distanz wächst auf vielen Gebieten: körperliche Intimität, Normen, Werte und Ideale, neue Beziehungen und wirtschaftliche Selbständigkeit.

Welche Faktoren fördern oder hemmen den Loslösungsprozess? Alle Entwicklungslinien haben einen Einfluss darauf: Durch die sexuelle Entwicklung werden die Altersgenossen außerhalb der Familie wichtiger, durch die kognitive Entwicklung werden Kinder weniger abhängig von den Eltern, die Gewissensentwicklung gibt dem Kind die Möglichkeit, einen eigenen Kurs für sich abzustecken, die zunehmenden sozialen Fertigkeiten machen es möglich, die Beziehungen außerhalb der Familie zur eigenen Entfaltung zu nutzen, die Neugierde auf die Welt, auf Kunst und Kultur macht die Welt

außerhalb der Familie immer reizvoller, und das selbst verdiente Geld vergrößert die Selbständigkeit.

Welche Faktoren sind für die Loslösung hinderlich? Viele Kinder fürchten die Unsicherheit in der Außenwelt und finden es schwierig, die Vertrautheit der eigenen Familie zu verlassen; die Außenwelt ist härter und unbittlicher als die Familie, in der Außenwelt können Beziehungen aufgekündigt werden, in der Familie ist das viel schwieriger. Wenn Eltern die Loslösung ihrer Kinder als ein Verlassen-Werden erleben, fühlen die Jugendlichen sich schuldig, ihren eigenen Weg auszuprobieren.

Wenn Kinder das Gefühl haben, dass die Kinderstube unzureichend war, finden sie, dass die Eltern ihnen noch etwas schuldig sind, und fordern immer noch Versorgung, Zuwendung und Geld. Wenn Kinder psychisch auf wackeligen Beinen stehen, fürchten sie, die Pubertät nicht zu überleben; und verwöhnte Kinder sehen wenig Grund, ein selbständiges Leben zu beginnen.

Psychische Entwicklung hat den Beiklang eines allmählichen und ständigen Fortschritts. Das trifft aber nicht auf alle Jugendlichen in der Pubertät zu. Für Eltern und Erwachsene, die mit dieser Altersgruppe zu tun haben, ist die Pubertät eine schwierige Phase. Viele Jugendliche sind in ihren Äußerungen und Stimmungen kapriziöser und unberechenbarer als in der Kindheit. Die Stimmung schwankt manchmal stark zwischen einerseits groß sein (wollen) und vernünftig sein können, wobei ein großes Maß an Selbständigkeit an den Tag gelegt wird, aber andererseits auch einem sehr kindlichen Verhalten, auf einmal wieder kuscheln und mit einem Schmusetier schlafen zu wollen. Manchmal wollen sie unabhängig sein, dann haben sie wieder das Bedürfnis, umsorgt zu werden. Manchmal alles zugleich: Ganz selbständig mit allen dazugehörigen Privilegien sein wollen, aber sich gleichzeitig mit Junk-Food voll stopfen und sich mit fettigen Haaren und »muffigem« Körpergeruch vernachlässigen.

Mein Buch versucht, Erwachsenen, die mit Jugendlichen zu tun haben, von den Eltern bis zu Hausärzten, von Beratern bis zu Lehrkräften zu helfen, junge Menschen besser zu verstehen. Was ereignet sich in dieser Entwicklungsphase? Was beschäftigt die Jugendlichen? Wie verändert sich die Beziehung zu den Eltern? Was können Eltern tun, um die Pubertät zu überleben?

In diesem Buch werden einige spezielle Gruppen Jugendlicher nicht besprochen. Es gibt kein Extrakapitel über Jugendliche aus der Türkei oder

Marokko, den Antillen oder Indien. Das soll nicht heißen, dass diese Gruppen keinen Anlass zur Besorgnis geben würden, aber es ist doch so, dass eine Reihe von Problemen in diesen kulturellen Subgruppen so spezifisch ist, dass eine eigene Studie über die typischen Probleme dieser Gruppen angezeigt wäre. Das heißt aber nicht, dass vieles, was in diesem Buch beschrieben wird, nicht auch für diese Jugendlichengruppen gilt.