

## Pubertät, was ist das?

Pubertät ist dann, „wenn die Erwachsenen schwierig zu werden beginnen“, sagte mir kürzlich ein 15-jähriger Schüler. Pubertät ist ein viel straziierter Begriff. Es ist nicht klar, wann sich die Pubertät eigentlich genau ereignet. Man weiß nur, dass sie eine Phase der mehr oder weniger großen Schwierigkeiten ist, in der das Zusammenleben zwischen Kind und Eltern erheblich erschwert wird.

Pubertät ist also eine Phase der Unruhe und der Spannung. Es gerät in dieser Zeit einiges in Bewegung, vor allem in der Beziehung zwischen Kind und Eltern. Alles was bis dahin gegolten hat, kann in Frage gestellt werden, insbesondere die Regeln des Zusammenlebens. Pubertät hat daher sehr viel mit Widerstand üben zu tun. Grenzen werden ausgelotet bzw. überschritten. Die Frage, die sich vor allem

stellt, ist, auf welcher Ebene dieses Widerstandsbedürfnis ausgelebt werden soll; nicht immer ist es die familiäre, vielfach ist es die schulische Ebene, die als „Hauptkampfplatz“ für pubertäre Ausdrucksformen gilt.

## Erziehung erzieht

Pubertät löst auch bei den Erwachsenen sehr viel an Entwicklung aus. „Erziehung erzieht“ ist ein Grundsatz, der gerade in der Pubertätszeit am deutlichsten sichtbar wird. Jugendliche hinterfragen Eltern oft in brutaler Weise und scheuen keine Auseinandersetzung, um ihre Ziele verwirklichen zu können. Die Musik muss möglichst laut sein, das Aussehen möglichst provokant, die Nacht möglichst lang, das Moped möglichst schnell gekauft usw.

Pubertät ist aber auch ein vitaler Ausdruck von Lebensenergie. Gefühle

*„Unsere Jugend ist heruntergekommen und zuchtlos, die Jungen hören nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nahe“*

*Dieser Keilschrifttext aus Ur in Chaldea, etwa 2000 v. Chr., zeigt uns, dass die Probleme mit Jugendlichen nicht neu sind.*

# Pubertät — Lust und Frust in einer Person

Von Dr. Josef ZOLLNERITSCH, Landesschulrat für Steiermark



und Bedürfnisse des Jugendlichen werden nach außen „geschleudert“. Der Jugendliche lebt dabei im positiven Sinne viele Bedürfnisse aus. Grundsätzlich ist das Ausagieren von Gefühlen psychologisch viel besser zu beurteilen als auf der anderen Seite die berühmte „Reise nach innen“, mit Folgeerscheinungen wie Depressionen bis hin zu Verzweigungsakten.

### Wer ist stärker?

Pubertät ist aber auch so etwas wie ein Spiel um die Macht: Wer ist stärker? Wer setzt sich durch?

Pubertät hat viel zu tun mit der Frage nach notwendigen Aggressionsobjekten. Jugendliche brauchen spürbare Grenzen: Das Spüren von Grenzen hat viel mit spürbaren Gefühlen zu tun. Erwachsene müssen den vielen Anläufen ihrer Kinder standhalten und dürfen nicht zurückweichen wie Gummiwände. Erwachsene müssen eben präsent sein, Interesse an ihren Kindern haben und im umfassenden Sinn „berührbar“ sein.

Pubertät fordert auch die Ängste der Erwachsenen heraus. Was kann ich meinen Kindern noch erlauben? Wie sehr muss ich mein Kind behüten, damit es nicht in schlechte Kreise kommt oder Drogen konsumiert? Wie intensiv soll ich mir Sorgen machen?

### Loslassen

„Wir wollen nur das Beste für unser Kind“, sagen viele Eltern. Doch was ist das Beste? Die Gratwanderung zwischen Kümmern und (Über-)Behüten stellt für viele Eltern eine Schwierigkeit dar. Pubertät macht auch die Notwendigkeit deutlich, dass Jugendliche sich ständig einen Schritt weiter von uns weg entwickeln müssen, hin zu einem eigenverantwortlichen, selbstständigen Leben. Deshalb dürfen die Ängste der Eltern nicht ständig auf die Jugendlichen übertragen werden, jeder muss versuchen, seine Probleme selbst zu lösen. Besonders allergisch reagieren unsere Kinder auf das ewig Gleiche, man könnte auch sagen: das „Sempern“. Dies zu vermeiden stellt in der Zeit der Pubertät eine besondere Herausforderung für Eltern dar.

### Schulprobleme

Wie schon erwähnt, werden viele pubertäre Probleme am Feld Schule ausgelebt, da schulischer Erfolg und Leistung in unserer Gesellschaft so wichtig sind. Viele Erwachsene unterliegen dem Trugschluss, dass das „Funktionieren“ in der Schule als Gradmesser für ein glückerfülltes Leben ausreicht.

Jugendliche machen in der Schule Probleme, weil diese Probleme am ehesten wahrgenommen werden. Ein Jugendlicher sagte kürzlich zu mir: „Das einzige was meinen Vater noch hinter dem Ofen hervorlockt, sind schlechte Noten; deshalb muss ich in der Schule schlecht sein.“

Schulische Probleme bekommen leider oft eine überdimensionale Bedeutung, da sonst über nichts anderes mehr geredet wird. Schulprobleme stehen dann vor allen anderen Problemen, die eine Familie haben kann.

### Gespräch pflegen

Ein wichtiges Rezept im Umgang mit pubertären Problemen ist das Gespräch an sich. Ich empfehle in meinen Beratungen vielfach, 10 Minuten täglich zu reden, aber nicht über die Schule. Wirkliches Gespräch hat viel mit Akzeptieren und Ernstnehmen des Anderen zu tun. Jugendliche klagen vielfach, dass ihnen am meisten Gespräche mit wertschätzenden Erwachsenen fehlen, die ihre Meinung auch respektieren. „Das Geschenk mit den leeren Händen“ ist das wertvollste, das wir Jugendlichen entgegenbringen können. Überhäufen wir sie nicht mit

materiellen Dingen, aber versuchen wir in irgendeiner Form für sie da zu sein und mit ihnen mitzudenken und mitzufühlen. Nicht die Menge an Zeit die wir investieren, ist allein ausschlaggebend, sondern vor allem die Qualität dieser Zeit.

### Suche nach dem Sinn

Pubertät hat viel mit der Frage der Sinnfindung zu tun. Jugendliche fragen, hat dieses Leben überhaupt einen Sinn: Hat die Schule einen Sinn? Und vieles andere mehr. Deshalb sollten wir versuchen mit unseren Pubertierenden auch über diese Frage im Gespräch zu bleiben und sinnfindende Erlebnisse zu stiften. Das was letztlich von der Familie und von der Schule bleibt, sind gemeinsame sinnvolle Erlebnisse, an die erinnert man sich am längsten zurück. Deshalb ist es auch wertvoll, sich in die Bedürfnisse der Jugendlichen hineinzufühlen. Wie könnte der Jugendliche denken? Was könnte er gerade brauchen, warum verhält er/sie sich so?

### „Wer Schwierigkeiten macht, hat auch Schwierigkeiten“

„Wer Schwierigkeiten macht, hat auch Schwierigkeiten“ bzw. „Wie muss ich verletzt worden sein, weil ich andere so sehr verletze?“ Das sind Bemerkungen, die oft auf Jugendliche treffen. Der körperliche und hormonelle Umbau und das Nichtwissen „bin ich schon Mann oder Frau“ kann zu gewaltigen intrapsychischen Problemen führen. Lassen wir diese Rebellion und diese Schwierigkeiten so gut es geht zu, aber sagen wir auch, wenn es uns zu viel wird. Ein JA sollte ein JA meinen, ein NEIN jedoch ein NEIN.

Wenn es gelingt, ein Klima der Unterstützung und des Vertrauens aufzubauen, wird der/die Jugendliche auch Selbstvertrauen entwickeln. Nur in einem Klima des Selbstvertrauens und der Bestärkung wird er/sie für sein/ihr Leben Verantwortung übernehmen können und das tun, was wir erwarten.

Sollten alle Stricke reißen, stehen Psychologische Beratungsstellen zur Verfügung, unter anderem die Schulpsychologischen Beratungsstellen. Denken sie auch daran, dass in einem Klima des Konfliktes manchmal auch die „Kilometertherapie“ Wunder wirken kann. Etwas mehr Distanz, entweder innerlich oder äußerlich, kann bewirken, dass so mancher Konflikt gelöst wird. ■

