

Lic.phil. André Dietziker 10. November 2022


Pubertät: 

Halt mich fest und lass mich los!!

Praxis: Zugerstrasse 56f, 6330 Cham dietziker@zug-psy.ch www.zug-psy.ch

1

Pubertät und Adoleszenz



2

Definition

Pubertät (lateinisch *pubertas*)
bezeichnet die **körperliche Geschlechtsreife**

Adoleszenz (lateinisch *adolsecere*)
(heranwachsen), beschreibt die **körperliche und psychische** Entwicklung zwischen der späten Kindheit und dem Erwachsenenalter

3

Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz

- Intellektuelle und soziale **Kompetenzen**
- Körper- und **Geschlechtsidentität**
- Beziehungs- und **Bindungsfähigkeit**
- Soziale Kontakte und eigener **Lebensstil**
- Individuelles Werte- und **Normensystem**
- Übernahme von **Eigenverantwortung**
- Ablösung vom **Elternhaus**

4

Auf der Suche nach sich selbst

Wer bin ich?
Selbstbeobachtung von Eigenschaften, Vorlieben, Stärken, Reaktionsmustern

Wer möchte ich sein?
Suche nach Zielen, Sinn, Werten

5

Überfordert mit sich selbst

Ist das normal?
Unsicherheit, Selbstzweifel, Vergleich

Versuch Probleme selber zu lösen
Heimlichkeit, Alleinsein, Befürchtungen

6

Selbstreflexion

- Teenager beginnen, **über sich selber** und die andern nachzudenken
- Sie nehmen an, dass **andere** ihrerseits dauernd über sie nachdenken
- Darum fühlen sie sich unter ständiger **Beobachtung**
- Dies erzeugt permanente Gereiztheit, Verunsicherung und **Verletzlichkeit**

7

Kritikunfähigkeit durch Unsicherheit

Jugendliche begreifen jede noch so kleine Kritik als **persönliches Versagen**. Dies löst in ihnen ein Gefühl des Scheiterns aus

8

Rückzug zum Denken und Fühlen

- Unsicherheit
- Schamgefühle
- Peinlichkeit
- Alleinsein
- Geheimnisse

Jugendliche brauchen jetzt ihre Privatsphäre

9

Identität als Mann oder Frau oder

Die Genderdiskussion und die aktuelle Rollenkonfusion in der Gesellschaft macht das Ausbilden der **Geschlechtsidentität** schwieriger

Problematisch wird es, wenn statt der Abschaffung der Geschlechter-schubladen immer mehr Schubladen aufgezogen werden Alice Schwarzer

10

Achterbahn der Gefühle

- Schneller **Wechsel** der Gefühlslage
- **Beeinflussbarkeit** durch äussere Situationen
- **Absolutheit** des aktuellen Gefühlslebens
- Hohe **Intensität** der einzelnen Gefühlszustände
- **Gerechtigkeit** als wichtiger moralischer Wert
- Die **Befürchtung**, nicht gemocht zu werden
- Unsicherheit, Verschlossenheit und **Rückzug**
- **Impulsivität**, Gereiztheit und Aggression

11

Pubertät sind Hormone

Hormone beeinflussen das Gefühlsleben, Denken und Verhalten von Teenagern tiefgreifend

**WEGEN UMBAU
GESCHLOSSEN !**

12

Umbau des Gehirns

In der Pubertät **verschwinden** jede Sekunde 30'000 **Verknüpfungen** zwischen den Nervenzellen

Erst die **Neuorganisation** im Gehirn ermöglicht zunehmend **komplexe kognitive Fähigkeiten**, Entscheidungen und Analysen

13

Umbau des Gehirns

In der Pubertät bilden sich im Gehirn neue **Vernetzungen** zwischen den Bereichen, die für **Gefühle** und **Kontrolle** zuständig sind

Die Unfähigkeit zu angepassten Reaktionen hat also auch **biologische Gründe**

14

Stress und pflanzenartige Lethargie

Die mangelnde Gefühlssteuerung führt dazu, dass schon **Kleinigkeiten Stress auslösen**

Die **scheinbare Faulheit** ist nicht immer Rebellion, sondern ein Versuch, Stress zu regulieren

15

Risikobereitschaft

Das Frontalhirn ist erst nach dem 20. Altersjahr fertig entwickelt :

Neigung zu **leichtsinnigem** Verhalten

Unrealistische Einschätzung der **Risiken** und Folgen von Aktionen

Mangelhafte Kontrolle von Emotionen und **Handlungsimpulsen**

16

Uns gehört die Welt !

Die verstehen die heutige Welt ja gar nicht!

Einzigartigkeit

Grossartigkeit

Zusammenhalt

Wir sind die Zukunft!

Unverwundbarkeit

Begeisterung

Initiative

Lebensziele

17

Suche nach Lifestyle

Besondere **Lebensstile** stiften Identität und Zusammengehörigkeit zwischen den Jugendlichen und dienen der **Abgrenzung** von den Erwachsenen

18

Experimente mit Lebensformen

Die Suche nach der individuellen Persönlichkeit und Position:

- Extreme
- Provokation
- Reibung
- Rebellion
- Grenzen überschreiten

Eltern bleiben Vorbilder, aber Jugendliche wollen nicht einfach eine Kopie sein

19

Suche nach Vorbildern

Die Jugendlichen suchen nach Orientierung und stellen sich Fragen nach der Zukunft

Sie beurteilen Erwachsene danach, ob sie ihnen ein Vorbild sein könnten

Top-Influencer beeinflussen heute die Interessen, Träume und Haltungen der Jugendlichen im Alltag

20

Die Bedeutung der Peergruppe

Gruppenzugehörigkeit steht in der Adoleszenz über allem

Die Peergruppe, die Clique, löst die Herkunftsfamilie als erste emotionale Ersatzfamilie ab

21

Freizeit: Zwischen Chillen und Events

Bei vielen Jugendlichen drehen sich die Gedanken sehr häufig um Freizeitgestaltung, Zugehörigkeit, Erlebnisse, Peergruppe, Freundschaft und Konsum

ICH MUSS DABEI SEIN!

22

Liebe und emotionale Intimität

- Wachsendes emotionales und erotisches **Interesse**
- Erste **romantische** Partnerschaften
- Bindungsverunsicherungen, **Eifersucht**, Besitzansprüche
- Hoffnung und **Enttäuschung**, Trennungserfahrungen

23

Liebe und Sexualität

Hoffen, Bangen,
Attraktivität, Anziehung,
Verliebtheit, Ablehnung,
Enttäuschung, Konkurrenz,
Fantasie, Mut, Angst, ...
Selbstzweifel, Untreue,
Verwirrung, Euphorie, ...
Herzschmerz

DAS Thema schlechthin

24

Pubertäre Ambivalenz : Bindungskrise

HALT MICH
FEST UND
LASS MICH
LOS!

Zwischen Nestbeschmutzung und Bedürftigkeit

Zwischen Unerfahrenheit und Selbstüberschätzung

Zwischen Übermut und Schamhaftigkeit

25

Stress und Leistung

26

Globalisierung der Wirtschaft

Verbunden mit der ganzen Welt
In Konkurrenz mit der ganzen Welt
Gejagt von der ganzen Welt

Existenzieller Druck auf
Performance und Erfolg

27

Alles ist Krise

Die aktuellen Jugendlichen
leben seit Eintritt in die Pubertät
mit ständig wechselnden Krisen

Dies beeinflusst ihre Sicht
auf ein Leben im Aufbau und
die Zukunftsperspektiven

28

Studie Leistungsdruck und Stress

Ich empfinde häufig **STRESS**

Lebensbereich	Schule Lehre	Freizeit	Familie	Freunde Partner
Mittelschule	55%	15%	12%	8%
Berufsfachschule	47%	6%	16%	11%
Berufswahlschule	46%	7%	28%	12%
Durchschnitt	49%	9%	18%	10%

Mittelschul- und Berufsbildungsamt
Prävention und Sicherheit
2022

Auswertung der Ergebnisse einer Studie vom Juni 2014 des Schweizer Instituts für
Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF), Zürich

29

Unterschiede Mädchen und Jungen

Im **Kindesalter** sind **Knaben**
häufiger auffällig, in der **Adoles-
zenz** haben **Mädchen** in vielen
Lebensbereichen signifikant
mehr Schwierigkeiten

Im Vergleich zu Mädchen
geben **Jungen** eindeutig
weniger Probleme an, für
die sie Hilfe benötigen

30

Adoleszenzkrise

Die Adoleszenz ermöglicht **Freiheiten** und weitgehende Selbständigkeit **ohne** die Last der **Verantwortung** und den Ernst des Lebens

Dagegen scheint das Leben der Erwachsenen aus Sicht der Jugendlichen voller **Anstrengungen**, **Verpflichtungen** und **Sorgen**

Der Schritt ins Erwachsenenleben ist darum nicht nur wenig attraktiv sondern macht vielen **ANGST**

31

Systematische Auswertung von Studien

Deutsches Ärzteblatt | Jg. 113 | Heft 11 | 18. März 2016

Schulische Belastungsfaktoren
wie eine wenig einführende **Lehrer-Schüler-Beziehung** und ein schlechtes Klassen- oder **Schulklima** erhöhen das **Risiko** für Kinder und Jugendliche, psychisch zu **erkranken**.

Schulte-Körne, München 2016

32

Familie: Versuchslabor des Lebens

Jugendliche sind von den eigenen Gefühlen oft überrascht und überfordert

Ich weiss nicht, wie's mir geht, so wie's mir gerade geht

Die Eltern als **sicherer emotionaler Hafen** sind zentraler Faktor für den Erhalt von psychischer Stabilität in Krisenzeiten

Die Familie ist das **Experimentierfeld** für Emotionen und Verhaltensversuche

Die Familie kann aber auf vielfältige Weise auch der Ursprung von **Stress** und psychischer Belastung sein

33

Mobbing: Schweiz ist Europameister

PISA-Studie 2018

Wie oft machen Mitschüler sich über dich lustig oder verbreiten Gerüchte über dich?

	2015	2018
einmal monatlich	11 %	13 %
mehrmals monatlich	7 %	11 %

34

Bindungs-Lern-Wippe

Stress ↔ Lernen

Emotional beunruhigt

Lernen gut möglich

Emotional stabil

Lernen gestört

35

Versagensangst der Eltern

Eltern sehen sich als **verantwortlich** wenn der Jugendliche in Schule oder Lehre versagt

Katastrophisierende **Hochrechnungen** stressen die Eltern

AB JETZT
GILT'S
ERNST!

36

Leistungsdruck gibt Prüfungsversagen

Aus Angst vor dem **Versagen** der Kinder setzen viele Eltern übermäßigen **Druck** auf beim Lernen

Neuste Studien zeigen, dass jene Kinder **erfolgreicher** sind, deren Eltern sie engagiert **unterstützen**

Die **Angst** der Eltern überträgt sich auf die Kinder und begünstigt **Stress** und Denkblockaden an der Prüfung

Die Hilfe der Eltern sollte aber **stressfrei**, zuversichtlich und empathisch sein

37

Im Clinch von Pubertät und Schule

Ja kein Streber sein: Keinen Einsatz zu zeigen ist cool und Ausdruck von **Auflehnung** gegen die Erwachsenen

Prokrastination: Jungs haben eine unerschütterliche Zuversicht, dass es dann schon noch irgendwie reicht

38

Im Kontakt bleiben



39

Letzte Chance für die Eltern

Pubertät ist die letzte Möglichkeit, auf die Entwicklung Einfluss zu nehmen

Es ist der Weg zu einer erwachsenen Form, der Auseinandersetzung und Beziehungsgestaltung

Jetzt prägen wir die künftige Beziehung zu unseren erwachsenen «Kindern»

40

Chance für unsere Kinder

Pubertät ist der letzte grosse Reifeschritt, den unsere Kinder im Elternhaus machen

Es ist der Weg zur Ausbildung einer eigenständigen erwachsenen Identität ...

... und der notwendige Weg, um ein eigenständiges Leben führen zu können

41

Widerstand ist Entwicklungsprogramm

Widerspenstigkeit
Verweigerung
Forderungen
Machtspiele
Drohungen
Frechheit
Rückzug
Trotz
...

... sind Ausdruck der Suche nach sich selbst und richten sich nicht grundsätzlich gegen die Eltern

Hinter allem läuft die Angst mit, die Eltern könnten sich abwenden

42

Weckruf Pubertät

Jugendliche lehnen die bisherige Form elterlicher Fürsorge und Erziehung ab

Sie fordern Freiraum und Mitsprache und akzeptieren es nicht mehr, wenn Bedingungen einseitig vorgegeben werden

43

Neue Beziehungsgestaltung

Wir brauchen die Bereitschaft, die bisherige Elternrolle zu verlassen

Es geht nicht mehr um Erziehung, sondern um Verhandlung und verbindliche Abmachungen zwischen gleichwertigen Gesprächspartnern

Jugendliche brauchen Raum für Eigenständigkeit aber trotzdem die Unterstützung und Anteilnahme der Eltern

44

Strafen nützen kaum noch

Du respektierst mich nicht also strafe ich dich

Du strafst mich, statt mich zu verstehen, also gehorche ich nicht

Du gehorchst nicht, also strafe ich dich strenger

Stattdessen braucht es ein Beziehungsangebot und eine faire Auseinandersetzung

45

Autoritativer Beziehungsstil

Klarheit und **Regeln**, gepaart mit **Kooperation**, **Wertschätzung** und **Ermütigung**, gibt dem jungen Menschen den besten Halt



46

Grenzen testen

Jugendliche sind **froh** über die Führung durch **Grenzen** und sie wollen gleichzeitig herausfinden, was passiert, wenn man sie **überschreitet**

Wenn Reaktionen ganz Ausbleiben kann dies auch als Desinteresse empfunden werden

Konsequenzen ermöglichen eine Läuterung

Das Androhen von riesigen Konsequenzen, die sowieso nie umgesetzt werden, unterwandert die eigene Glaubwürdigkeit

47

«Wir müssen reden!»

Machen sie Gespräche zu einer Selbstverständlichkeit im Familienalltag

Etablieren sie eine Feedback-Kultur auf Gegenseitigkeit

Reden darf nicht mit schimpfen, klagen, reklamieren und strafen gleichgesetzt sein

Kritisiere das VERHALTEN und nicht die PERSON!

48

Wie gelingt ein Gespräch?

- Echtes **Interesse** zeigen
- Keine **vorgefertigte** Meinung
- Offenheit für die **Gegenposition**
- Kein heimliches **Taktieren**
- Keine **Predigten** und Vorträge
- Keine **Standardsätze**
- **Konstruktive** Vorschläge
- Selber spürbar **Mensch** sein

Versuche zu verstehen, welche Persönlichkeit dein Kind im Begriff ist zu werden, freue dich, genieße es und lasse dich beeindrucken

49

Über Gefühle reden: Den Moment abwarten

- Ich kann gerade nicht reden
- Ich weiss nicht, wie ich es sagen soll
- Ich verstehe mich ja selber nicht
- Es ist mir zu peinlich
- Ich habe Angst vor Vorwürfen und Ratschlägen

50

Über Gefühle reden: Den Moment abwarten

Keine **Frontalangriffe**, auch wenn sie gut gemeint sind und aus Sorge wachsen

WAS IST EIGENTLICH LOS???

Vertrauliche Gespräche entstehen oft **nebenbei** und scheinbar **zufällig**: Die Gelegenheit ergreifen!

51

Korregulation der Affekte in der Not

HALT MICH FEST WENN ICH ES BRAUCHE!

- Mach keine grosse Sache daraus
- Lass mich wieder gehen
- Traue es mir trotzdem zu
- Verfolge mich nicht mit deinen Sorgen

52

Pädagogik oder Psychologie?

Klarheit,
Konfrontation,
Auseinandersetzung,
Forderung,
Verhandlung,
Abmachung

Verständnis,
Fürsorge,
Anteilnahme,
Toleranz,
Feinfühligkeit
Nachsicht

Worum geht es?

Was braucht es?

53

Streitregeln für Eltern und Kinder

Was ist bei uns im Streit erlaubt?
Gibt es verbotene Handlungen?
Gibt es verbotene Worte?
Gibt es ein Stoppwort?

Eskalationen und emotionalisierte Konflikte überfordern Jugendliche – darum rechtzeitig stoppen und später in Ruhe weiter reden

54

Humor als Brückenbauer

Humor ist ein hervorragendes Mittel, sich aus schwierigen Situationen zu befreien

Im Humor muss niemand verlieren, lachen entstresst und fördert die Beziehung

55

Balance finden

**HALT MICH
FEST UND
LASS MICH
LOS!**

Eltern müssen die Balance finden

- zwischen Festhalten und Loslassen
- zwischen Kontrolle und Freiraum
- zwischen Bevormundung und Selbstverantwortung

Starke Kontrolle führt dazu, dass Heranwachsende nicht lernen, Verantwortung zu übernehmen und es besteht die Gefahr, dass sie sich abkapseln

56

Abschluss

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

57