

“Das Kind wird anders” - über den Umgang mit Heranwachsenden in der Pubertät

(Vortrag von Dipl. Psych. Christoph J. Polke, gehalten am 16.8.2023
vor Eltern der Jahrgangsstufe 6 des St. Ursula - Gymnasiums, Brühl)

Guten Abend liebe Eltern,

wenn für Sie das zweite Jahr an dieser Schule für Ihre Kinder beginnt, haben wir eingerichtet, dass ich etwas von den fachlichen Erkenntnissen über Pubertät erzähle und wie ein angemessener Umgang mit Heranwachsenden in dieser Phase sein könnte. Damit folgen diese Schule und meine Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes in Erfstadt dem Plan, das Angebot Erziehungs- und Familienberatung Ihnen bekannt zu machen. Sie werden in den nächsten ca. 20 Minuten etwas über die Denkweise von Erziehungsberatenden hören und können uns so - zunächst einmal aus der Ferne - ein wenig kennenlernen.

Ich werde im größeren Teil meines Vortrags über das anthropologisch Normale an der Pubertät sprechen. Zu Beginn möchte ich aber darauf eingehen, dass sich die Welt, in der wir leben, seit dreieinhalb Jahren fühlbar geändert hat. Die Pandemie, die Flutkatastrophe in der regionalen Nachbarschaft und die Rückkehr des Krieges in unseren Erdteil haben eine andere Grundstimmung geschaffen, und das hat Einfluss auf die Entwicklung der Kinder.

1.

Für die drei Gruppen, die Schule bilden - Schüler, Lehrer, Eltern - sind die eingefahrenen **Routinen verrutscht** im Umgang miteinander.

Lehrer mussten in der Pandemie im Eiltempo wichtige Elemente von Schule neu erfinden, einige ältere fühlten sich besonders der Ansteckungsgefahr ausgesetzt.

Eltern sollten eine Nähe zur Ausbildung ihrer Kinder wiedereinrichten, die wir als Gesellschaft mit der Schulpflicht aus guten Gründen eigentlich aufgegeben haben.

Kinder haben teils die Hilflosigkeit von Erwachsenen deutlicher anschauen können und müssen. Vor allem aber nach der anfangs vielleicht noch reizvollen Idee, dass erst mal gefühlt keine Schule ist, standen sie davor, wie ihnen ihre wichtigste soziale Situation, ihr Spielplatz, genommen wurde, wie sehr ihnen die Kontinuität der gewohnten Gesichter und Personen in einem festen Gefüge außerhalb der Familie fehlt.

Ich habe es mir einmal so zurechtgelegt: Im „Dorf“ von früher war Erziehung keine wichtige Kategorie. Stattdessen ging es ums Großwerden, während die Erwachsenen ihren Geschäften nachgingen. Dem unserer Art angemessenen, biologischen Zugehörigkeitsbedürfnis folgend suchte und fand die heranwachsende Altersgruppe sich. Die Schule nutzt dieses Bedürfnis und kultiviert einen Ort, der taugt, Kulturtechniken und -wissen zu vermitteln. Diese Konstruktion hat der Lockdown außer Kraft gesetzt. Die Familien waren auf sich allein gestellt. Wie bei den Jahresringen eines Baumes, hat diese Verunsicherung Niederschlag in der Entwicklung Ihrer Kinder gefunden.

2.

Unter anthropologischer Perspektive waren wir gerade dabei, diesen verrutschten Alltag wieder zurecht zu rücken, da kamen mit der Flutkatastrophe und der so massiven Rückkehr des Krieges Zerstörungskräfte aus unserer Umwelt und aus dem Wesen des Menschlichen auf uns zu, die wir in Filmen, einer fernen Vergangenheit oder fernen Ländern verortet hatten. Für unseren Alltag waren wir gewohnt auf eine Entwicklung des Bewältigbaren zu vertrauen und mussten nun die **Erschütterung dieses Vertrauens** hinnehmen. Ohnmacht und Ratlosigkeit liegt nun in unseren Seelen zur Verarbeitung, bedarf der Erfassung, des Trostes, der Trauer, aber auch der Rückgewinnung von Handlungsmöglichkeiten. Sie befragt uns über den Sinn der Schöpfung und fordert uns auf, Haltungen zu entwickeln, Stellung zu beziehen, Demut und Respekt zu üben, Kompetenz und Wissen über Natur und Anthropologie erweitern. Bestenfalls tasten wir uns etwas feinfühler in die Alltage zurück.

Daraus wenden wir uns nun dem Thema Pubertät an.

Vielleicht haben Sie sie schon erfahren, dass diese Entwicklungsphase ganz unterschiedlich ausfallen kann:

- Ein Drittel der Kinder geht relativ „lärmfrei“, **ohne größere Schwierigkeiten** durch diese Entwicklungsphase.
- Ein weiteres Drittel kommt ziemlich von der Rolle und hat **erhebliche Schwierigkeiten** während der Pubertät.
- Und ein drittes Drittel verhält sich **untypisch**, kann also weder den Problemfreien noch denen, die sich schwer tun in dieser Entwicklungsphase, zugeordnet werden.

Es haben sich keine Bedingungen gefunden, unter denen man sicher vorhersagen könnte, wann es zu Schwierigkeiten während der Pubertät kommen wird. Aus Sicht der Eltern ist es also eine Art **Lotteriespiel**, was Ihnen da bevorsteht. Selbst wenn Sie bei einem älteren Geschwister bereits Pubertät miterleben durften, heißt das nicht, dass es beim jüngeren dann in der gleichen Weise abläuft. Und es bedeutet auch: Sie können es nicht gezielt zuvor beeinflussen, Sie können es nur begleiten. Vielleicht können Sie mit einer bestimmten **Haltung**, die ich zum Schluss noch mal formulieren möchte, es sich und ihren Kindern etwas einfacher machen.

Ich stelle Ihnen Pubertät unter drei Perspektiven vor: ich sage etwas zum **biologischen** Prozess, schildere die grundsätzliche **psychologische** Aufgabe und den daraus entstehenden Konflikt und gehe auf einen wichtigen **soziologischen** Aspekt ein.

Der **biologische Prozess** läuft eigengesetzlich in den Kindern ab. Er hat Auswirkungen auf die äußerliche körperliche Erscheinung; er hat aber mit seinen biochemischen und hirnganischen Abläufen weitreichende Folgen für das psychische und soziale Funktionieren der Jugendlichen. Auf den biologischen Prozess haben Sie als Eltern keinen Einfluss.

Ausgelöst durch das Erreichen einer **Mindestgewichtsschwelle** und unter Mitwirkung anderer, teils auch genetischer Faktoren beginnt der biologische Prozess nach außen sichtbar mit dem **beschleunigten Längenwachstum**. Die Jugendlichen gewinnen in wenigen Monaten eine **andere Perspektive auf die Welt** - von um die 15cm pro Jahr weiter oben. Es setzt das **Haarwachstum in den Genitalbereichen**, unter den Armen und bei den Jungen später auch im Gesicht ein. Die **primären Geschlechtsorgane**, Scheide und Penis, verändern

sich, bei Mädchen bildet sich sichtbar die Brust und bei Jungen verändert sich hörbar die Kehle

Das hat mit hormonellen Vorgängen zu tun, aber auch mit neurologischen. Es findet ein komplexer **Umbau des Gehirns** statt. Wenn Sie also „außen“ das Gefühl haben, Sie kennen Ihr Kind nicht mehr richtig, dann entspricht das dieser „inneren“ Veränderung. Es verfügt zu diesem Zeitpunkt über das Potential, sich noch einmal komplett zu ändern, wie später nicht noch einmal in seinem Leben.

Dieser Gehirnumbau muss den gewachsenen Körper in eine **neue homogene Balance** führen. Er muss auch die **neu hinzugekommenen Empfindungsmöglichkeiten integrieren**, zu denen eine Sicht auf sich selbst, ein Über-sich-nachdenken-können und auch z.B. erotische Gefühle gehören; denn zum biologischen „Auftrag“ an Erwachsene gehört der Umgang mit Sexualität. Die Änderungen, die dabei von den motorischen und sensorischen Bereichen des Kortex bearbeitet werden, sind relativ zügig abgeschlossen. Die Hirnbereiche, die für die Sprache zuständig sind, brauchen etwas länger. Es liegt also kein böser Wille in der Unfähigkeit von Jugendlichen, sich passend auszudrücken.

Noch länger dauert der Umbau in den Hirnbereichen, die hinter der Stirn angesiedelt sind. Hier wird die **Kontrolle von Impulsen** eingerichtet, entstehen logische Planungen, also die Erstellung von Hierarchien, die Abwägung von Konsequenzen, der Überblick über zeitliche Abfolgen usw. **Während des Umbaus fehlen hier Verbindungen**; stattdessen werden verstärkt neuronale Strukturen zu den inneren Hirnteilen aufgebaut, in denen die instinkthaften und emotionalen Reaktionen organisiert sind. Das ist für die Entwicklung zum verantwortlichen Erwachsenen später außerordentlich sinnvoll, denn so können wir bei Entscheidungen beide Gehirnregionen, also Gefühl und Verstand, aufeinander abstimmen. Für die Zeit des Umbaus aber ist das eine Einschränkung, etwa vergleichbar mit der, wenn in einer Metropole eine U-Bahn gebaut wird.

Man darf davon ausgehen, dass den Jugendlichen stellenweise einfach **nicht der normale Verstand zur Verfügung** stehen mag. Und die ohnehin eingeschränkte Verfügung wird noch weiter dezimiert, wenn wir ihnen das vorwerfen. Damit erzeugen wir Angst und Abwehr, d. h., wir fordern gerade die instinkthaften Anteile zu besonderer Aktivität und stören dabei die beginnende Stabilisierung der

Präfrontalregionen des Kortex.

Ich wollte Ihnen Respekt machen vor den Veränderungen in der Pubertät, bin nun schon beim Blick auf den **psychologischen Aufgabe** in der Pubertät angekommen. Dies kann uns helfen einzuschätzen, welchen Einfluss wir Erwachsenen auf die Heranwachsenden geltend machen können. Wenn wir das Verständnis für die Vorgänge in den Kindern nutzen, werden wir ihnen **angemessen Raum lassen**, damit fertig zu werden, bzw. ihnen auch angemessen – nicht zu aufdringlich, aber auch nicht zu enthaltsam – helfen, mit sich und ihren Mitmenschen in einer konstruktiven Beziehung zu bleiben. Sie merken, ich nähere mich der Frage, was wir als eine angemessene Haltung für den Umgang mit Jugendlichen erachten.

13jährigen werden wir nicht mehr Fächerwahl, sportliche Betätigung oder Musikinstrument aufdrängen, weil wir so Gefahr laufen, einen **Abwehrreflex** auszulösen. Heranwachsenden erscheint ein solches Aufdrängen wie ein Notfall, der sie in ihrer entstehenden Persönlichkeit bedroht, der ihre Entwicklung zur Selbständigkeit und zur Selbstverantwortlichkeit gefährdet. Vielleicht mag Ihnen das, wenn Sie es so hören, etwas übertrieben vorkommen. Im Empfinden von Pubertierenden aber sind genau diese **Übertreibungen kennzeichnend**. Viel kleinere Anlässe als noch vor der Pubertät können immense seelische Energien auslösen. Was ich über Schullaufbahn, Sport und Musikunterricht gesagt habe, gilt auch z.B. für Ihren elterlichen Einfluss auf Hausaufgaben, Kleidung, Frisur, Schmuck, Zimmer aufräumen, die Auswahl der Freunde und Clique, den Umgang mit chemischer Stimulation und mit der Nutzung der digitalen Medien.

Allgemein geht es darum, dass die Heranwachsenden in dieser Phase empfindlicher darin werden, wie sie von anderen angesehen werden. Sie fühlt mit ihren Tagen neue körperliche Vorgänge. Er fühlt sich anders klingen. Jugendliche merken sich plötzlich **andere und auch viel kompliziertere (z.B. sexuelle, erotische und einfühlend-reflexive) Gedanken** denken. Es geht auf einmal um etwas Anderes, als mit seinen Eltern, Geschwistern, Freunden, Lehrern auszukommen, und über die eigenen Fähigkeiten froh zu sein. Es geht um das **Gewahrwerden einer eigenen Identität**, einer Eigenständigkeit, einer persönlichen Einzigartigkeit, und wie diese ins erlebte soziale Gefüge passen kann. Und natürlich, wie die sexuellen Gefühle in das soziale Zusammenleben

passen können. Das ist ausgesprochen spannend. Aber das muss ich nicht weiter ausführen. Dazu haben Sie ihre eigenen Erfahrungen und ihr persönliches Kopfkino. Die Pubertät stellt den jungen Menschen die Aufgabe, ihre Identität herauszubilden. Sie müssen den Weg zwischen der Abhängigkeit von ihren Eltern und ihrer Selbständigkeit finden, und manchmal ist das ein schmaler Grat.

Ich möchte nun noch einen wichtigen soziologischen Aspekt herausgreifen und über **Mobbing** sprechen, das häufig in der Zeit der beginnenden Pubertät auftritt. Mobbing wird oft noch als etwas Besonderes angesehen, das wie eine Krankheit eine Klasse „befällt“. Demgegenüber formuliere ich, es ist besser zu fragen, nicht „ob“ in einer Klasse Mobbing ist, sondern „wie“ es ist. Es ist oft schwierig, die vielen gruppenspezifischen Prozesse in einer Klasse auseinanderzuhalten, und zu entscheiden, welche man sich entwickeln lassen soll und in welche man als Lehrer eingreifen muss. In jeder Klasse finden Konkurrenzen und Positionsfindungen statt, für die man den Schülern auch eine eigene Gestaltung überlassen kann. Das sind Aspekte der Gruppendynamik.

Mobbing ist nicht Gruppendynamik. Mobbing ist die Äußerung eines uralten aggressiven Instinktes, der noch in uns ist aus Zeiten, als wir in Horden Großwild gejagt haben. Das mag ein einheitliches Vorgehen, eine homogene aufeinander eingespielte Gruppe erfordert haben. Wer da zu geringfügigen Abweichungen neigte, wurde durch ein unbewusstes Zusammenspiel der übrigen Gruppenmitglieder zumindest an den Rand gedrängt, wenn nicht eliminiert. Mobbing ist nicht die Eigenschaft von aus den Fugen geratenen bösen Menschen, den Mobbern. **Mobbing ist ein System.**

Die Tendenzen zu Mobbing bestehen in jeder Klasse. Unabsichtlich bietet die Schule ein förderliches Klima dafür. Eine soziologische Definition fast zusammen: Mobbing finde statt in den unkontrollierten Räumen gefügter Systeme. Ein gefügtes soziales System sei dadurch gekennzeichnet, dass die Mitglieder keine Chance haben, ihm zu entgehen. Sie müssen sich in ihm aufhalten. Die Soziologen nennen drei exemplarische Systeme: Gefängnis, Militär und - das finden doch einige merkwürdig in dieser Reihe - Schule.

In jeder Klasse kann Mobbing auftreten. In vielen Fällen entfaltet sich im Mobbing eine brutale Aggression oft weniger als körperliche, häufiger als psychische

Gewalt, für die einzelne Kinder und Jugendliche in aller Regel von der Natur her nicht ausreichend ausgestattet sind, sie auszuhalten. Und mit den Möglichkeiten, die die Internetkommunikation und -dynamik bereitstellt - unter dem Stichwort „cybermobbing“ diskutiert - wird die uns in der direkten Kommunikation mögliche Auffassung und Verarbeitung noch einmal zusätzlich erschwert. Stichworte dazu sind: Anonymität, keine direkte Reaktion, keine aktuelle Affekterfassung.

Es ist auch eine Aufgabe von Erziehungsberatung solche Themen ins Bewusstsein von Lehrern und Eltern zu bringen. Meinem Eindruck nach hat mittlerweile eine Sensibilisierung bei Lehrern stattgefunden. Ihre Aufmerksamkeit und Bereitschaft, Mobbing genauer zu untersuchen, ist deutlich gestiegen. Und sie machen eine merkwürdige, aber vorhersagbare Erfahrung: **Während sie das Mobbing untersuchen, verschwindet es**. Es ist lichtscheu. Also umgekehrt: die vermutlich wichtigste Intervention gegen Mobbing ist, das man es beachtet und nicht leugnet. Diese Schule hat für die Orientierungsstufe ein Konzept für den Umgang mit Mobbing. Ich halte es für wichtig, dass es von Ihnen, den Eltern, verstanden und mitgetragen wird.

Dazu der Hinweis: Wenn Ihr Kind in seinen Schulleistungen nachlässt, wenn es Bauchschmerzen vor dem Schulbesuch hat, wenn Sie gar etwas von Schikanen gegen Ihr Kind oder gegen andere Kinder hören, dann gehen Sie bitte davon aus, dass etwas daran ist. Die **Dunkelziffer** bei Mobbing liegt bei ca. 90% und wir wollen, dass dort häufiger das Licht eingeschaltet wird. Viele der Klassenlehrer Ihrer Kinder möchten dazu angesprochen werden. Sie werden sich untereinander besprechen und auf ein Vorgehen abstimmen. Aus meiner Sicht ist wichtig, dass Sie den Lehrern für diese Arbeit Ihr Vertrauen geben. Denn **nur die Lehrer können Mobbing in der Schule in Schach halten**.

Wir kommen auf die Zielgerade. Ich schulde Ihnen noch meine Ansicht, wie eine elterliche Haltung gegenüber den Jugendlichen sein könnte:

Die Jugendlichen haben noch weiter eine **Beziehung zu Ihnen** und diesen Ausschnitt der Persönlichkeit dürfen und müssen Sie nutzen. Ich betone es noch

einmal umgekehrt: **Nutzen Sie nur diesen Einfluss**. Aus **Erziehung** bei Kindern, soll **Beziehung** bei den Herangewachsenen werden. Dazwischen ist die Pubertät. Ein wohlmeinender elterlicher Schutz versucht, **Verständnis und Behütung** so zu dosieren, dass es nicht zu Aufdringlichkeit oder Gefangennahme wird. Immer wieder geht es um ein Abwägen: Wo und um welchen Preis haben Sie noch Maßnahmen aufrecht zu erhalten und durchzusetzen, wo werden Sie sich zurückziehen, wie gestalten Sie die Beziehung zu dem neuen Herangewachsenen in Ihrer Familie, für den Sie zwar noch zu sorgen haben, aber nicht mehr die gleiche Verantwortung tragen können, wie noch für ein kleines Kind. So können Sie Kontakt zu Ihrem Kind behalten. Es wird Ihnen von sich etwas erzählen, wenn es sich **nicht zu sehr von Ihnen abgrenzen muss**, weil sie ihm ungünstigerweise zu nahe sind, und wenn es sich nicht zu weit weg von Ihnen fühlt, **Ihnen gar nicht mehr zutraut, dass sie seine Situation verstehen könnten**.

Und zum Schluss vielleicht noch das:

Pubertät ist ein **großartiges Naturschauspiel**, demnächst direkt bei Ihnen zuhause. Da müssen Sie nicht zu den Niagarafällen, auf Großwildsafari oder am Südpol Pinguine und Wale beobachten. Ich wünsche dabei viel Freude und gutes Gelingen in der Begleitung Ihrer Kinder. Und wenn Freude und Gelingen ausbleiben, erinnern Sie sich bitte an meinen Vortrag heute. Mein Beraterjob ist, mit Ihnen, den Eltern zu sehen, was passiert ist, und „Klärung und Bewältigung“, wie es in unserem gesetzlichen Auftrag heißt, zu versuchen. Nicht immer, aber oft finden wir mit Ihnen zusammen Eingriffs- oder Verständnisräume, und Ihre Kinder finden den Weg in ihr Leben.

Wenn es nötig ist, zögern Sie bitte nicht, das zu nutzen. Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Homepage dieser Schule unter „Unsere Schule“ – „Beratung“ - nach den Beratungslehrer:Innen finden Sie mich als „außerschulischen Ansprechpartner“.

Oder sie merken sich 02235 - **60 92** und bitten um Rückruf.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.