



MARIANNE HORSTKEMPER

Mythos Pubertät

Oder: Brauchen wir „Notfallfibel“ zum Überleben dieser Phase?

Erwachsene sind sich einig wie selten: Die Nahtstelle des Übergangs vom Kind zum Jugendlichen ist eine äußerst komplizierte Lebensphase. Sie wird gewöhnlich als strapaziös und schwierig für alle Beteiligten charakterisiert. „Manchmal überlegt man, ob man sie nicht einfrieren und erst mit achtzehn wieder auftauen soll ...“ Das spie-

gelt sich in diesem Stoßseufzer einer Mutter ebenso wider wie im Bericht über einen Lehrer, der in einer „verflixten achten Klasse“ arbeitet. Seine Erfahrungen werden auf die eingängige Kurzformel gebracht: „Die Hürde, die sich dem Lehrer und seiner Klasse immer wieder in den Weg stellt, heißt Pubertät“ (Schoener 2012/13, S. 62). Al-

les verändere sich in dieser Lebensphase – das Aussehen und Denken der Schülerinnen und Schüler ebenso wie ihre Beziehungen zueinander, zu ihren Lehrkräften und zu ihren Eltern. Häufig werden bei solchen Beschreibungen dieser „wilden Zeit“ meteorologische Metaphern bemüht. Von taifunartigen Entwicklungsstürmen ist beispiels-

Die Konfirmation ist die Aufnahme in eine Gemeinschaft, eine Art Initiation. Als sie eingeführt wurde, galten 14-Jährige nicht als pubertär, sondern als Menschen, die alt genug sind, um in der Gemeinde vollwertig mitzumachen. Und heute?
(Aufnahme aus Wunstorf-Luthe, Niedersachsen)

weise die Rede, vor denen man sich kaum schützen, sondern die man nur über sich ergehen lassen könne – in der Hoffnung, dass diese irgendwann abziehen, ohne allzu viel Schaden anzurichten.

Die Erfahrungen dieser Zeit wecken Assoziationen von Naturgewalten, denen man sich ausgeliefert fühlt. Offensichtlich gibt es ein ausgeprägtes Bedürfnis, sich dagegen zu wappnen, etwa mit Ratgebern wie der „SOS-Notfall-Fibel Pubertät“, und sich kontinuierlicher Unterstützung durch einen „Pubertäts-Überlebensbrief“ zu versichern (Rogge 2012). Diese Publikation von des laut Verlagsangaben „Deutschlands beliebtesten Erziehungs-Experten und Edutainer“ erscheint monatlich und kann abonniert werden. Auch die Fülle von einschlägigen Spezialausgaben und Erziehungsratgebern signalisiert nicht nur die Aktualität des Themas, sondern ein gehöriges Maß an Leidensdruck – jedenfalls der Erwachsenen. Ein erfahrener Schulleiter charakterisiert diese Phase als eine, die von Brüchen, Verweigerung und Abgrenzungen bestimmt sei, vor allem als „als Bruch mit der Vergangenheit, mit der eigenen Kindheit, und eine Verweigerung einer Gegenwart, die von den Erwachsenen bestimmt ist und die einem ‚übergestülpt‘ werden soll“ (Jansen 2008, S. 53). Das verweist auf ein gehöriges Konfliktpotenzial und passt in das skizzierte Krisenszenario.

© epd-bild / Jens Schulze

lungen weitergegeben würden. Künstlerische Kreativität, technische und wissenschaftliche Innovationen, aber auch die Infragestellung und Neuformulierung ethischer Vorstellungen zur Gestaltung des eigenen wie auch des gesellschaftlichen Lebens erhielten gerade in dieser Sturm-und-Drang-Periode wichtige Impulse. Es sei durchaus sinnvoll, die Kindheit auszudehnen und die Geschlechtsreife hinauszuschieben. Denn dies verlängere die Lern- und Entwicklungsperiode des Menschen und verschaffe ihm damit Raum zur Herausbildung innovativer Fähigkeiten. Und eben das könne gesellschaftliche Veränderungen befördern.

Damit wird nun eine ganz andere Perspektive eröffnet: Jugendliche werden nicht mehr in erster Linie als Wesen betrachtet, die sich geradezu unvermeidlich rebellierend von Erwachsenen abgrenzen müssen. Es muss auch nicht im Vordergrund stehen, dass sie in ihrer Suche nach Identität anfällig sind für vielfältige Gefahren (von Drogenkonsum, Gewaltbereitschaft und Risikoverhalten über Essstörungen, Depressionen bis hin zu Suizid-anfälligkeit). In den Blick kommen vielmehr auch und gerade ihre zunehmenden (kognitiven, sprachlichen, reflexiven) Fähigkeiten und das Potenzial, das darin liegt, sich kritisch mit der eigenen Umwelt und ihren Anforderungen auseinanderzusetzen und sich für eigene Ziele zu engagieren.

Sind pubertäre „Entwicklungstürme“ eine Erscheinung der Moderne?

Der Psychologe Robert Epstein (2009, S. 41) verweist darauf, dass die von Schlegel/Barry (1991) zusammengetragenen anthropologischen Forschungsergebnisse aus 186 vorindustriellen Gemeinschaften deutliche Unterschiede zu westlichen Industriegesellschaften ergeben:

- Jugendliche verbrachten fast ihre gesamte Zeit mit Erwachsenen, nicht vorwiegend mit Gleichaltrigen.
- Anzeichen für psychische Störungen, wie etwa Depressionen, fehlten nahezu vollständig; Störungen des sozialen Verhaltens waren allenfalls in schwacher Ausprägung zu finden.
- In der Mehrzahl der untersuchten Kulturen gab es kein Wort für Pubertät oder Adoleszenz.

Auch die Ergebnisse historischer Studien (Kleijwegt 1991) sowie die Ergebnisse eigener Forschungen (Epstein 2007) lassen ihn die folgende These formulieren: „Der Aufruhr, den wir heute bei Jugendlichen beobachten, ist das Ergebnis einer künst-

Kindheit

Kindheit ist, wie Süßes naschen,
Gummibärchen, Colaflaschen,
Toben schmeckt nach Quark-Nachtisch,
in die Schule geht man nach Fisch.
Verstecken schmeckt nach Schokolade,
Blinde Kuh nach Marmelade,
Fernsehen schmeckt nach Erdbeereis,
Pflichten nach Gemüsereis.

Spielzeug schmeckt nach Himbeersahne,
„Schlaf-schön“-Küsse nach Banane,
Lachen schmeckt nach Obstsalat,
erwachsen werden – nach Spinat!

Julia Frick
aus Lambsheim, Jahrgangsstufe 12

Welche Chancen bieten krisenhafte Entwicklungen?

Doch nicht nur die Anstrengungen der Pubertät werden beschrieben, sondern auch, welcher Zugewinn in den Entwicklungsschüben dieser Phase steckt – und zwar keineswegs nur für die jeweiligen Jugendlichen selbst. Pubertät lasse sich geradezu als Jungbrunnen für die gesamte Gesellschaft betrachten (Largo/Czernin 2011, S. 22). Das Autorenteam – ein renommierter Schweizer Professor der Kinderheilkunde und eine deutsche Publizistin, die seit Jahren erfolgreich sind in Sachen Elternberatung – bezieht sich damit auf die These von Evolutionsbiologen (Dawirs et al. 2008), die davon ausgehen, dass ohne Pubertät letztlich keine gesellschaftliche Innovation möglich sei, sondern lediglich überholte Vorstel-



© ehrenberg-bilder/Fotolia.com

Sich gehen lassen und einfach mal Spaß haben gehört zu den Privilegien der Schonzeit Jugend

Pubertät

Im pädagogischen Alltagsverständnis wird dieser Begriff gewöhnlich als Metapher für eine als besonders schwierig geltende Phase des Umgangs mit den Heranwachsenden gebraucht. In der wissenschaftlichen Theoriebildung wird er in der entwicklungspsychologischen Forschung seit etwa den 1920er Jahren verwendet, z.B. von Hildegart Hetzer und Charlotte Bühler. Die Psychologinnen beschrieben den Eintritt in die Pubertät – gekennzeichnet durch hormonale Umstellung, Wachstumsschub, Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale als auslösendes Moment – ebenfalls als krisenhafte Phase. Die psychischen Veränderungen wurden dabei weitgehend parallelisiert mit körperlichen Veränderungen, biologischen Reifungsprozessen und physiologischen Umstellungen. Bei Mädchen beobachteten sie diese „negative Phase“ in der Regel zeitlich deutlich früher als bei Jungen.

lichen Verlängerung der Kindheit über das Einsetzen der Pubertät hinaus. Im Lauf des letzten Jahrhunderts haben wir unsere Jugend mehr und mehr infantilisiert, indem wir immer ältere Heranwachsende noch wie Kinder behandeln und sie gleichzeitig von den Erwachsenen isolieren.“ (Epstein 2009, S. 41 f.)

Damit formuliert Epstein gleichsam die Kehrseite des eingangs aus evolutionsbiologischer Sicht begrüßten Moratoriums, der Schonzeit. Das Problem macht er dabei vor allem daran fest, dass Jugendliche zu stark von engmaschigen Regelungen und Kont-

rollen blockiert werden, die ihnen Training und Erprobung ihrer kognitiven und sozialen Fähigkeiten kaum erlauben, sondern sie stattdessen in einer künstlichen Ersatzwelt moderner „Teenagerkultur“ festhalten. Als einen Mechanismus, der dazu beiträgt, eine solche Infantilisierung zu stützen, identifiziert er die Mystifizierung des Teenager-Gehirns als „Großbaustelle“, die für die temporären Probleme verantwortlich zu machen sei. Damit argumentiert er allerdings nicht gegen die neueren Erkenntnisse neurowissenschaftlicher Forschung, sondern gegen deren überzogene Deutung.

Was erklärt das Bild vom „Teenager-Gehirn als Großbaustelle“?

Unter der Überschrift „Vorsicht: Umbauarbeiten!“ wecken Willenbrock/Künsting (2008, S. 24) große Hoffnungen bei Eltern und anderen Erwachsenen, die sich darum bemühen, die krisenhaften Abläufe besser zu verstehen: „Seit es Neurologen möglich ist, Jugendlichen in den Kopf zu schauen, lässt sich nach und nach erschließen, weshalb sie oft so seltsam sind.“ Die Journalisten beziehen sich dabei auf die inzwischen mehr als 20 Jahre laufenden Studien am „National Institute of Mental Health“ der USA (Giedd et al. 1999). Mit bildgebenden Verfahren wird dort die Entwicklung des Gehirns untersucht. Eine wesentliche Erkenntnis ist dabei, dass diese bei Teenagern weitaus dynamischer verläuft, als bisher bekannt war. Bis in die 1990er Jahre habe man noch angenommen, dass die Hirnentwicklung etwa bis zum Alter von ca. zwölf Jahren weitgehend abgeschlossen sei. Inzwischen sei aber klar, dass das Gehirn bis dahin in der Regel zwar sein größtes Volumen erreiche, strukturell verändere es sich aber noch ganz massiv. So erlebt gerade in den Pubertätsjahren die Aktivität der Großhirnrinde einen gewaltigen Wachstumsschub (s. auch W. Böhleber/ M. Leuzinger-Böhleber in diesem Heft). Dabei

kommt es zu zahlreichen neuen Verschaltungen von Synapsen, mit deren Hilfe Informationen verarbeitet und gespeichert werden kann. Gleichzeitig werden wenig gebrauchte Verknüpfungen „gekappt“. Mit anderen Worten: Es findet so etwas wie eine Selbstorganisation zum erwachsenen Hirn mit wenigeren, aber effizienteren Verbindungen statt – den „Schlusspurt zur Vollendung“ nennen dies Largo/Czernin (2011, S. 16).

Diese „Umbauarbeiten“ erfolgen in den verschiedenen Hirnregionen zu sehr unterschiedlichen Zeiten und dauern unterschiedlich lange. Die ersten betreffen die Regionen im Scheitellappen, die Informationen über den eigenen Körper verarbeiten. Schließlich müssen die sich radikal verändernden körperlichen Proportionen auch in veränderten neuronalen Landkarten abgebildet werden, damit die Bewegungskoordination sich – etwa im Alter von 14 oder 15 Jahren – stabilisieren kann. Die Regionen in Stirn- und Schläfenlappen, die für die kognitiven und emotionalen Prozesse zuständig sind und einhergehen z.B. mit verbesserten Gedächtnisleistungen und höherer Lesefähigkeit oder gesteigerter Sprachkompetenz, erreichen ihr größtes Volumen erst im Alter von 16 oder 17 Jahren. Zuletzt bilden sich die endgültigen Strukturen im vordersten Teil des Stirnlappens aus, präfrontaler Kortex genannt. Von hier aus werden emotionale und Entscheidungsfähigkeiten sowie Verhaltenskontrolle und Sozialverhalten gesteuert. Die aus diesem Umbau resultierenden Verhaltensänderungen, so die brasilianische Neurowissenschaftlerin Suzana Herculano-Houzel (2009, S. 39), markieren das Ende der Adoleszenz: „Der Jugendliche wird verantwortungsbewusster, entwickelt mehr Gefühl für moralisches Handeln und vervollkommen die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen.“ Der männliche Sprachgebrauch, in dem weibliche Jugendliche wie so häufig „mitgemeint“ sind, verschleierte hier, dass die Genderfrage in diesem Bereich noch weitgehend unerforscht ist. Im Gegensatz zu populären Alltagstheorien, die häufig recht unkritisch von einer erwiesenen geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Bedeutung der beiden Gehirnhälften oder ähnlichen Thesen ausgehen, steckt die wissenschaftliche Forschung hier noch sehr in den Anfängen.

Betont werden von den aus unterschiedlichen Disziplinen stammenden Forschern und Forscherinnen, die sich mit der Entwicklung im Jugendalter befassen, in der Regel drei Aspekte:



Kreativität und Innovationspotenzial gehören zum Zugewinn, die in den Entwicklungsschüben der Pubertät stecken, Erwachsene sehen das allerdings nicht immer

- Das Durchlaufen der hier skizzierten Veränderungsprozesse wird von den Heranwachsenden jeweils individuell höchst unterschiedlich erlebt.
- Es steht in enger Wechselwirkung mit den Erfahrungen, die sie in dieser Zeit machen und den Möglichkeiten, die ihnen dabei zur Verfügung stehen.
- Die Dauer dieses „Endspurts“ kann sich über unterschiedlich lange Zeiten erstrecken – und ist auch keinesfalls auf die Pubertätsphase beschränkt. Der Umbau unseres Gehirns findet lebenslang statt.

Damit wird deutlich: Es ist keineswegs schicksalhaft durch genetische, hormonel-



Drei Tage Rock, Party und Campen: Das Hurricane-Festival, das jeden Frühsommer in Scheeßel stattfindet, ist für viele Pubertierende die Einführung in die angesagte Nische der Popkultur

le oder neurobiologische Vorgänge festgelegt, wie die individuelle Entwicklung der Jugendlichen verläuft. In welchem Ausmaß zeigt sich der oben skizzierte Zuwachs an Kompetenzen, sozialer Reife und verantwortungsbewusstem Handeln? Oder verschwindet er hinter den von Epstein als „Infantilisierung“ kritisierten Prozessen? Dies hängt entscheidend von den Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten ab, die den Heranwachsenden eröffnet und von ihnen ergriffen werden. Und zu manchen verschließt oder erschwert man ihnen – häufig in durchaus guter Absicht – vermutlich auch den Zugang.

Diese Erkenntnis droht aber verstellt zu werden durch derzeit gern bemühte, weit überzogene Interpretationen (vgl. Willenbrock/Künsting 2008): Jugendliche müssen so seltsam sein! Es liege an der verzögerten Melatonin-Produktion, dass sie alle „Nachteulen“ werden, spät einschlafen und morgens nicht hochkommen. Ihr Belohnungssystem funktioniere träger, deshalb müssten Teenager von einer höheren Klippe springen, um einen gleich starken Kick wie Ältere zu spüren. Bedauerlicherweise sei ihr Hirn noch nicht reif genug, um die damit verbundenen Risiken einschätzen zu können.

Aber wem ist gedient mit der Empfehlung, den Jugendlichen ein unsichtbares Warnschild umzuhängen, wie es Willenbrock und Künsting empfehlen: „Achtung! Wegen wichtiger Bauarbeiten an Hirn, Hormonen und Herz kommt es vorübergehend zu Unannehmlichkeiten“ (ebd., S. 31)?

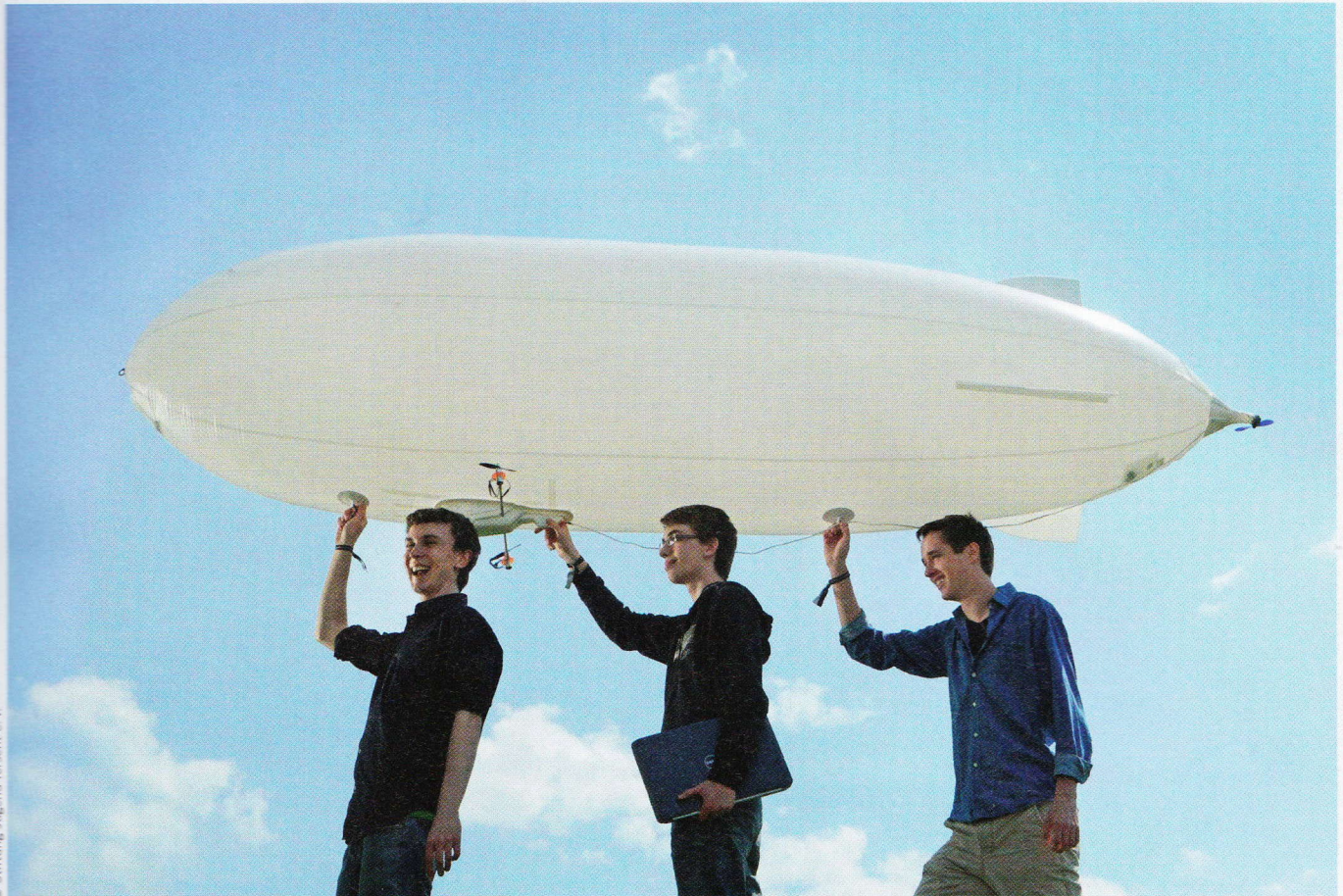
Bewährung und Verantwortung als produktive Krisenbewältigung

Robert Epstein (2009, S. 42) rückt die Tatsache in den Vordergrund, dass sich Denken, Emotionen und Handeln zwar in der Struktur und Aktivität des Gehirns widerspiegeln, dass dieses „Schaltbild“ jedoch keinesfalls notwendigerweise als Ursache des entsprechenden Verhaltens zu betrachten sei. Er bietet eine andere Erklärung für die zu beobachtende Rebellion der Jugendlichen an: „Isoliert von älteren Vorbildern und fälschlicherweise wie Kinder behandelt, ist es kein Wunder, dass viele Jugendliche sich unbesonnen oder verantwortungslos benehmen. [...] Was ihnen heute fehlt, ist nicht die Möglichkeit zu schalten und zu walten, wie sie wollen – sondern die Chance, Verantwortung zu übernehmen

und sich in der Gesellschaft zu bewähren“ (ebd., S. 45).

Eine solche Perspektive auf Pubertät setzt eben nicht an den beklagten Defiziten an, sondern richtet den Blick auf die Stärken der Jugendlichen. Zu fragen ist dann, wie ihnen geholfen werden kann, auch und gerade in Zeiten der Ablösung und Veränderung Vertrauen in die eigene Kraft zu zeigen und die Fähigkeit zu entwickeln, notwendige Ressourcen zu mobilisieren, wenn man allein nicht weiterkommt. Was geschieht in heutigen Schulen, die ihre Schülerinnen und Schüler in dieser Lebensphase eben nicht nur als „zwangsläufig seltsame Wesen“ betrachten, sondern sie in ihrer Neuorientierung unterstützen, ihre Stärken herausfordern und sie bei Schwierigkeiten ermutigen? Was könnte und sollte hier noch mehr geschehen? Welche Kooperationen mit außerschulischen Institutionen und mit Elternhäusern sind dabei notwendig und hilfreich?

Bei aller notwendigen Sensibilität für die Krisenhaftigkeit dieser Entwicklungsphase ist jedoch festzuhalten: Während die eingangs angesprochene rasant zunehmende Ratgeberliteratur suggeriert, dass Stress und Risiken in dieser Le-



Auch eine Art Jugendkultur: Die bayersichen Landessieger 2012 „Jugend forscht“. Ihr autarker Zeppelin kann selbstständig eine vorgegebene Route oder ein Gebiet abfliegen und dabei kontinuierlich oder an festgelegten Punkten Luftbilder aufnehmen

bensphase für alle Beteiligten überwiegend und somit die Ängste bei Eltern wie bei Lehrkräften noch schürt, durchlaufen die weitaus meisten Jugendlichen diese Zeit ohne wirklich dramatische Einbrüche (vgl. Largo/Czernin 2011, S. 190 ff.). Das sehen auch die Jugendlichen selbst in der Mehrzahl so (s. auch L. Stecher/S. Maschke in diesem Heft).

Damit sollen die Sorgen nicht klein-geredet werden. Im Einzelfall ist es eben nicht beruhigend, dass die statistische Wahrscheinlichkeit eher gering ist, dass das eigene Kind zur Minderheit derjenigen gehören könnte, die unter Essstörungen leiden, mit Drogen experimentieren, Gewaltprobleme haben oder aus der Schule aussteigen (s. auch D. Bosse; R. Ahlheim; A. Pfister und das Interview mit U. Bönicke in diesem Heft). Aber der Medienhype, der solche Fälle hochspielt und damit den Bedarf nach „Notfallfibeln“ und „Überlebensbriefen“ vielleicht nicht produziert, so doch kräftig in die Höhe treibt, erscheint eher kontraproduktiv. Trotzdem sollen solche Beratungsangebote nicht pauschal abqualifiziert werden. Wenn sie helfen, die Entwicklungen mit mehr Gelassenheit und Zuwendung zu begleiten, dann können sie

Adoleszenz

In der neueren erziehungswissenschaftlichen und auch der entwicklungspsychologischen Literatur hat sich inzwischen der Terminus „Adoleszenz“ weitgehend durchgesetzt, wenn es um die psychischen Anteile der Entwicklung in dieser Zeit geht. Er impliziert die subjektive Verarbeitung körperlicher und sozialer Veränderungen. Biologische Reifungsprozesse – einschließlich neurobiologischer Entwicklungen – werden dabei als Korrelate psychischer Prozesse betrachtet. Heranwachsende und Erwachsene begegnen sich mit neuen oder veränderten Erwartungen, mit denen sich beide Seiten auseinandersetzen müssen. Gesellschaftliche Einflüsse überformen die biologischen Prozesse sehr stark. Insofern werden unter „Adoleszenz“ also sehr komplexe Zusammenhänge in den Blick genommen.

sich vielleicht trotz der dramatisierenden Titel als ganz nützlich erweisen.

Literatur

- Dawirs, R./Moll, G. (2008): Endlich in der Pubertät! Vom Sinn der wilden Jahre. Weinheim/Basel.
Epstein, R. (2007): The Case Against Adolescence: Rediscovering the Adult in Every Teen. Sanger.
Epstein, R. (2009): Der Mythos vom Teenager-Gehirn. In: Gehirn & Geist, Serie Kindesentwicklung Nr. 4, S. 40–45.
Giedd, J. N. et al. (1999): Brain Development During Childhood and Adolescence: a Longitudinal MRI Study. In: Nature Neuroscience 2 (10), S. 861–863.

- Herculano-Houzel, S. (2009): Kindheit ade. In: Gehirn & Geist, Serie Kindesentwicklung Nr. 4, S. 35–39.
Jansen, P. (2008): Übergänge in der Entwicklung gestalten. Zum Beispiel Pubertät. In: Schulmagazin 5 bis 10, Heft 5, S. 53–56.
Kleijwegt, M. (1991): Ancient Youth. The Ambiguity of Youth and the Absence of Adolescence in Greco-Roman Society. Amsterdam.
Largo, R. H./Czernin, M. (2011): Jugendjahre. Kinder durch die Pubertät begleiten. München/Zürich.
Rogge, J.-U.: Pubertäts-Überlebensbrief – Elternwissen.com, bestellbar unter: www.elternwissen.com/?id=980 (Stand: 11.6.2013)
Schlegel, A./Barry, H. (1991): Adolescence: An Anthropological Inquiry. New York.
Schoener, J. (2012/13): Abenteuer Pubertät – Wie Eltern und Kinder die wilde Zeit überstehen. In: ZEIT Schule & Familie 2012/13, S. 60–71.
Willenbrock, H./Künsting, M. (2008): Hirnforschung. Vorsicht: Umbauarbeiten! In: GEO WISSEN Nr. 41, S. 24–31.