

# Die Pubertät

## I Eine Phase eingebettet in die menschliche Gesamtentwicklung

Entwicklungspsychologen beschreiben die Pubertät als eine von vielen Entwicklungsphasen, die ein Mensch im Verlauf seines Lebens durchläuft. Vor der Pubertät haben Jugendliche bereits das Säuglings-, Kleinkind- und Spielalter sowie die Einschulungsphase durchlaufen. Nach der Pubertät folgt das Erwachsenenalter und des hohen Alter.

Die Pubertät ist also eingebettet in die menschliche Gesamtentwicklung. Ihr Verlauf wird von der bisherigen Entwicklung beeinflusst und sie selbst wird wiederum Einfluß auf die nachfolgenden Lebensabschnitte haben.

Jede Entwicklungsphase – auch die Pubertät – trägt an den Menschen ganz bestimmte Entwicklungsaufgaben heran. Der/die Betroffene ist nun gefordert neue, noch unbekannte Bereiche für sich zu erobern.

Diese neuen Entwicklungsaufgaben sind einerseits eine Chance. Durch sie wird Wachstum und Reifung möglich. Das Repertoire an Lebensfertigkeiten wird erweitert. Andererseits können die Entwicklungsaufgaben auch eine Krise bei dem/der Betroffenen auslösen. Dann wenn die Herausforderungen nicht bewältigt werden können, also zu einer Überforderung führen, ist dies möglicherweise der Fall.

Ob nun die Entwicklungsaufgaben der Pubertät, bzw. aller anderen Lebensabschnitte gut bewältigt werden hängt von mehreren Faktoren ab:

- ◆ Den eigenen Fähigkeiten und der Persönlichkeit
- ◆ Vom Umfeld, in dem ein Mensch aufwächst (z.B.: Eltern, Freunde, Schule)
- ◆ Von den gesellschaftlichen Strukturen (z.B.: Wie geht der Staat mit den Menschen um, Kriege, Armut)

Diese Faktoren zusammen bestimmen, wie sehr die Entwicklung eines jungen Menschen gefördert bzw. zugelassen wird.

## II ...und plötzlich wird alles anders

Viele Eltern berichten, dass kurz vor der Pubertät alles ruhiger und harmonischer um ihr Kind geworden ist. Der Alltag klappt ganz gut, das Kind ist immer selbständiger geworden und es hält sich im Großen und Ganzen an Regeln in der Schule und zu hause.

Mehr oder weniger plötzlich trübt sich jedoch diese Ruhe. Bei den einen Kindern quasi über Nacht, bei den anderen eher schrittweise oder in Schüben, stellen sich Veränderungen ein.

Eltern und LehrerInnen berichten, dass die Kinder oft trotzig sind und es zu starken Gefühlsschwankungen kommt (rascher Wechsel zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt). Möglicherweise treten Schwierigkeiten in der Schule auf und viele Eltern sind verzweifelt, weil sich ihr Kind immer mehr in ein Schneckenhaus zurückzieht. Oft erzählen die Kinder kaum oder gar nicht mehr, was sie außerhalb der Familie erleben.

Diese und andere Veränderungen deuten darauf hin, dass das Kind nun allmählich aus dem „Kindheitskreis“ austritt. Es beginnt die sogenannte Vorpubertät.

### **III „Achtung Baustelle! – wegen Umbauarbeiten vorübergehend geschlossen“**

Die Veränderungen der Pubertät werden durch Sexualhormone ausgelöst. Bei den Jungen sind es hauptsächlich die Androgene, bei den Mädchen die Östrogene. Warum es plötzlich zu einer verstärkten Hormonausschüttung kommt, ist bis heute noch nicht vollständig geklärt. Vermutlich braucht es ein gewisses Körpergewicht (ca. 46 kg).

Mit der Ausschüttung der Sexualhormone beginnt ein Umbauprozess des jungen Menschen auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene. Auf die Veränderungen in diesen drei Bereichen wird im Folgenden näher eingegangen.

#### **III.1 Körperliche Veränderungen**

Die körperlichen Veränderungen der Pubertät sind durch charakteristische Vorgänge gekennzeichnet. Einerseits ist dies das Längenwachstum und andererseits die sexuelle Reifung.

##### Ad. Längenwachstum

Jugendliche wachsen in der Pubertät etwa so schnell wie Kinder zwischen 0 und 2 Jahren! Das sind bei Mädchen ca. 8 cm und bei Jungen ca. 10 cm pro Jahr. Dieser Wachstumsschub in der Pubertät führt häufig zu sog. Wachstumsschmerzen und weil wachsen auch sehr anstrengend ist, zu erhöhtem Schlaf- und Nahrungsbedürfnis.

Das Längenwachstum findet zum Leid vieler Jugendlicher nicht synchron statt. D.h. es kommt oft zu Verschiebungen in den Körperproportionen. Zuerst wachsen nämlich Kopf, Hände und Füße. Diese Körperteile erreichen als erste Erwachsenenstatus. Der Oberkörper wächst hingegen erst gegen Ende der Pubertät völlig aus.

Typisch für die Pubertät ist, dass die Jugendlichen ungelentk wirken und weil sie mit den schnellen Veränderungen ihres Körpers oft nicht gleich zurechtkommen, sich tolpatschiger als bisher anstellen.

Geschlechtstypische Veränderungen im Körperbau sind bei den Mädchen das breiter werden der Hüften, während bei den Jungen die Schultern an Breite zunehmen.

##### Ad. Sexuelle Reifung

Die sexuelle Reifung zeigt sich bei beiden Geschlechtern als erstes durch das Wachstum der Scham- und Achselhaare. Bei den Mädchen beginnt parallel dazu die Brust zu wachsen. Es ist durchaus möglich, dass die Brüste unterschiedlich schnell größer werden, d.h. eine Brust vorübergehend größer ist als die andere. Diese Unterschiede wachsen sich allerdings in den meisten Fällen wieder aus.

Ca. zwei Jahre nach Beginn der Scham- und Achselbehaarung tritt bei den Mädchen die sog. Menarche, also die erste Regelblutung, auf.

Bei den Burschen wächst neben Scham- und Achselhaaren der Bart. Zuerst macht er sich als leichter Flaum bemerkbar. Brusthaare – wenn überhaupt – wachsen erst relativ spät.

Eingeleitet wird der sexuelle Reifungsprozess bei den Jungen durch das Größerwerden der Hoden. Auch bei den Burschen kann es vorübergehend zu einer

Vergrößerung der Brust kommen. Diese Knospenbrust ist auf hormonelle Vorgänge zurückzuführen. Sie bildet sich im Verlauf der Pubertät wieder zurück. Weiters wächst bei den Jungen in der Pubertät der Penis. Viele Burschen bekommen nun spontane Erektionen. In etwa ein Jahr nach Beginn des Hodenwachstums tritt der erste Samenerguss auf. Wie die Menarche bei den Mädchen ist der erste Samenerguss bei den Jungen der Beginn der sexuellen Fruchtbarkeit.

Der Beginn der körperlichen Veränderungen hat sich in den letzten hundert Jahren deutlich nach vor verlagert. Mädchen treten heute zwischen 9 und 13 Jahren in die Pubertät ein. Jungen sind zumeist etwas später dran. Bei ihnen wird der Beginn der Pubertät zwischen 10 und 16 Jahren anberaumt.

Abgeschlossen sind die körperlichen Entwicklungsprozesse der Pubertät bei Mädchen zwischen 16 und 17 Jahren. Bei Jungen zwischen 18 und 20 Jahren.

Innerhalb der Geschlechter kann es zu starken Unterschieden hinsichtlich des Beginns und Abschlusses der Pubertät kommen. So können in einer Schulklasse Jugendliche sitzen, die bereits mitten in der Pubertät sind, während sich bei anderen Gleichaltrigen noch keine Veränderungen einstellen. Für die Jugendlichen selbst sind diese Unterschiede oft Grund zur Besorgnis (z.B.: „Bin ich normal? – Ich hab schon als einziges Mädchen in der Klasse die Regel!“ oder „Warum bekommen alle Jungen einen Flaum nur ich nicht?“).

Unangenehm sind für viele Jugendliche auch die „Nebenwirkungen“ der Pubertät. So gehen mit einer verstärkten Talgproduktion häufig Pickel und fettige Haare einher. Oft klagen Jugendliche zudem über starkes Schwitzen, Hitzewallungen aber auch Müdigkeit und Schwindel.

### **III.2 Seelische Veränderungen**

Teilweise bedingt durch die körperlichen Veränderungen zeigen pubertierende Jugendliche häufig eine erhöhte seelische Sensibilität. Oft sind jugendliche Burschen und Mädchen sehr verunsichert über diese Veränderungen. Das Selbstwertgefühl kann dann ins Schwanken geraten und wird durch Reaktionen der Umwelt (Erwachsene, FreundInnen) oft zusätzlich gestört.

Eltern berichten oft, dass sich ihre Kinder nun kritisch im Spiegel betrachten, versuchen ihren Körper mit weiten Gewändern zu verhüllen bzw. „Problemzonen“ zu kaschieren.

Die Unsicherheit der Jugendlichen und die kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Aussehen wird oft von Stimmungsschwankungen begleitet. Ein rascher Wechsel der Gefühle kann sowohl für die Jugendlichen als auch die Eltern und LehrerInnen ziemlich anstrengend sein.

Nicht nur im emotionalen auch im geistigen Bereich stellen sich in der Pubertät Veränderungen ein. Die Kinder erreichen jetzt die geistige Reife für analytische Denkprozesse. Die geistige Reife zeigt sich auch in zunehmend kritischem Denken sich selbst und anderen gegenüber. Philosophische Fragen zum Sinn des Lebens, zu Werten, Gerechtigkeit und Politik aber auch zur eigenen Identität tun sich für die Jugendlichen auf. Viele Normen und gesellschaftliche Strukturen werden hinterfragt. Reibebaum im Prozeß der kritischen Auseinandersetzung sind zu meist die direkten Bezugspersonen der Jugendlichen, also die Eltern und LehrerInnen. Oft werden sie von den Jugendlichen recht unsanft von ihrem bisherigen „Podest“ gestoßen. Neue Identifikationsfiguren werden gesucht. Besonders beliebt werden nun Stars aus Pop, Kino und Fernsehen. Werte und Normen erarbeiten sich Jugendliche zudem über die

Gruppe der Gleichaltrigen. Es kann aber auch eine Art „Weltschmerz“ und das Gefühl von Einsamkeit entstehen. Nach dem Motto „niemand versteht mich“ ziehen sich einige Jugendliche stärker zurück bzw. leben zeitweise eher isoliert.

Wie im körperlichen Bereich gehen die psychischen Reifungsschritte nicht geordnet vor sich. So pendelt das Verhalten der Jugendlichen in der Pubertät zwischen verblüffender Reife und launenhaftem Kindsein hin und her.

### **III.3 Veränderungen im sozialen Bereich**

Die Jugendlichen beginnen in der Pubertät immer stärker aus dem familiären Bereich hinauszutreten. An gemeinsamen Aktivitäten mit der Familie nehmen sie nun eher unfreudig teil. Je mehr sich die Burschen und Mädchen von den Eltern lösen, desto wichtiger werden FreundInnen. Ihr Einfluß auf die Jugendlichen ist jetzt sehr stark. Typisch für die Pubertät ist der Zusammenschluß mehrerer Jugendlicher zu Gruppen (Cliques). Am Beginn der Pubertät sind es vor allem die gleichgeschlechtlichen Freundschaften, die für die Jugendlichen sehr wichtig sind. Mädchen haben dabei meist 1-2 beste Freundinnen. Jungen bewegen sich anfangs lieber in größeren Burschengruppen. Erst im späteren Verlauf der Pubertät wird das andere Geschlecht interessant und es bilden sich gemischgeschlechtliche Cliques.

Mit der Ablösung vom Elternhaus gehen meist konflikthafte Auseinandersetzungen mit Eltern und Geschwistern einher. Oft erst wenn es gelingt, dass Eltern und Kind sich auf einer gleichwertigen Ebenen begegnen können, beruhigt sich die Pubertätskrise in einer Familie wieder.

## **IV Ziel der Pubertät**

Entwicklungsziel der Pubertät ist es, dass die Jugendliche ihre eigene, unverwechselbare Identität ausbilden. Dies gelingt durch das Reiben an Eltern und LehrerInnen, die Auseinandersetzung mit sich selbst aber auch mit den Werten und Normen der Gesellschaft.

Die Pubertät erfolgreich zu bewältigen bedeutet für Jugendliche, dass sie:

- ◆ Sich selbst finden. Also ein positives Bild von sich selbst erlangen.
- ◆ Sich von den Eltern lösen.
- ◆ Ihre eigenen Sexualität entdecken und diese leben.
- ◆ Ihren beruflichen und privaten Lebensweg selbständig nachgehen und damit von den Eltern in wirtschaftlichen und gefühlsmäßigen Belangen zunehmend unabhängiger werden.
- ◆ Ihre eigenen Wert- und Moralvorstellungen entwickeln, zu diesen stehen und sie in ihrem Lebensalltag umsetzen.

Pubertierende Jugendliche haben demnach gewaltige Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Kein Wunder also, dass es in dieser Zeit oft turbulent zugeht. Von uns Erwachsenen brauchen sie für diese Entwicklungsphase Unterstützung bei den Schritten in die Selbständigkeit und eine große Portion Einfühlungsvermögen.