



VERÄNDERUNG. Die Pubertät ist ein innerer Umbauprozess, der sich auch im Außen zeigt, eine einschneidende Phase für alle Beteiligten.

Wurzeln und Flügel

Streit um Regeln und das Gefühl, dass Erwachsene ohnehin nichts verstehen: Pubertät fordert Jugendliche, Eltern und Lehrende. Was hinter Rückzug, Rebellion und scheinbarer Gleichgültigkeit steckt und warum Schule dabei mehr sein kann als ein Ort zum Lernen.

Von Elke Jauk-Offner

Schule ist Scheiße. Regeln sowieso, Auftrieb kann warten. Das Handy ist wichtiger als andere, und wenn Eltern etwas sagen, ist garantiert das Falsche. Pubertät kann sich für alle Beteiligten wie ein Ausnahmezustand anfühlen. Jugendliche ebenso wie für jene, die ihnen Halt sollten. „Für Eltern ist die Pubertät eine einschneidende Erfahrung wie die ersten Jahre mit Kind“, sagt die Klinische und Gesundheitspsychologin Claudia Agatic, die in einem Jugendcoaching Jugendlichen bei schulischen und beruflichen Problemen unterstützt. Man lese zum Thema, habe Visionen und Ideen – „und wird dann oft kurz eines Besseren belehrt“. Auch wenn Eltern im Verhalten ihrer Kinder nicht immer nachvollziehen können, ist vieles davon Teil einer Entwicklung notwendig ist. Desinteresse kann Unsicherheit signalisieren, Hinter Abgrenzung steckt nicht einfach Ablehnung. Provokation muss nicht Respektlosigkeit bedeuten, es kann Selbstschutz sein.

1. PUBERTÄT ALS UMFASSENDE UMBAU. Pubertät bedeutet weit mehr als hormonelle Schwankungen, Pickel und Stimmbruch. Der Körper, das Gehirn, die Intensität von Emotionen, Sensibilität und Selbstbild verändern sich. Die vertraute Rolle als Kind passt nicht mehr richtig, eine neue Identität ist aber noch nicht gefunden. Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Vivien Kain beschreibt diese Zeit deshalb als umfassenden Umbauprozess – körperlich, emotional und neurologisch. Gerade jene Bereiche des Gehirns, die mit Impulskontrolle, langfristiger Planung und dem Abwägen von Konsequenzen zu tun haben, sind noch in Entwicklung begriffen.

„Das bedeutet allerdings nicht, dass Jugendliche grundsätzlich unvernünftig sind oder nicht in der Lage wären, Verantwortung zu übernehmen. Sie brauchen vielmehr Unterstützung dabei, diese Verantwortung zunehmend selbst zu tragen“, so Kain. Auch Agatie möchte den Blick auf die Pubertät nicht allein auf ihre schwierigen Seiten verengen. Sie ist eine Zeit, in der junge Menschen beginnen, sich selbst stärker zu spüren: Was kann ich? Was will ich? Wo gehöre ich hin? Und wer möchte ich eigentlich sein? Dazu gehört das Ausprobieren. Kleidung, Musik, Freundschaften, Meinungen, Interessen und Rollen können wechseln. Das ist nicht zwangsläufig Orientierungslosigkeit, sondern Teil der Identitätsentwicklung. Generalisierungen fordern Jugendliche gerade in sensiblen Phasen heraus: Eine misslungene Prüfung wird dann nicht mehr als einzelne Erfahrung gesehen, sondern als Beweis für mangelnde Intelligenz. Ähnlich können soziale Zurückweisungen verallgemeinert werden: „Diejenige will gerade nichts mit mir zu tun haben“, sondern „Niemand will etwas mit mir zu tun haben“. Umso wichtiger ist es, dass Eltern, Pädagogen und das gesamte Umfeld mit vorschnellen Zuschreibungen vorsichtig umgehen. Agatie rät, gerade Rückzug zu Hause nicht automatisch als persönliche Zurückweisung zu verstehen: „Keine Nähe zu wollen, ist etwas anderes als Ablehnung.“

2. SCHULE ALS SOZIALER LERNRAUM. An diesem Punkt zahlreicher Veränderungsprozesse kommt auch die Schule ins Spiel: „Sie ist eigentlich ein stark reglementierter, standardisierter Ort“, sagt Bildungspsychologin Julia Holzer von der Universität Wien. Jugendliche verbringen einen großen Teil ihres Tages im Klassenzimmer und erleben damit auch Grenzen ihrer wachsenden Autonomie. Dass sie Regeln hinterfragen, ihre Meinung laut stark äußern oder auf Kontroverse gehen, gehört zu dieser Entwicklung. „Was in diesem Lebensalter passiert, die Suche nach sich selbst, Entwicklungsschübe – all das trifft in gehaltvoller Form im Schulalltag aufeinander“, sagt Kain. „Ein Klassenzimmer ist nicht



TRANSFORMATION. Vivien Kain beschreibt diese Zeit als umfassenden Umbauprozess.



PERSPEKTIVE. Claudia Agatie ist Klinische und Gesundheitspsychologin und zeigt Jugendlichen neue schulische und berufliche Wege auf.

nur Lernraum im Sinne der Leistung, sondern auch soziale Bühne und sozialer Lernraum. Junge Menschen haben in diesem Alter so viele Aufgaben zu bewältigen, dass sie sich nicht immer auf Leistung fokussieren können.“

Nicht jede Regelverletzung braucht den großen Alarm. Sehr wohl braucht es aber ein klares Stopp, wenn Jugendliche sich selbst oder andere gefährden. Holzer plädiert deshalb für eine klare Unterscheidung zwischen dem, was man als Teil der Pubertät aushalten kann und jenem Verhalten, das nicht toleriert werden darf. In einer Lebensphase, in der Zugehörigkeit und Status unter Gleichaltrigen besonders wichtig sind, kann ein Konflikt vor der ganzen Klasse schnell eskalieren. Ein Gespräch unter vier Augen lässt mehr Raum für Reflexion als öffentliches Bloßstellen.

„Ich kenne einen Schulleiter, der bei disziplinären Problemen mit Schülern sagt: Ihr seid Jugendliche – es ist quasi euer Job, jetzt auch einmal dagegengenzuhalten.“ Dabei spiele die Beziehung zwischen Lehrpersonen und Jugendlichen eine zentrale Rolle. Wer sich von einer Lehrkraft grundsätzlich angenommen und respektiert fühle, könne Grenzen leichter akzeptieren, bekräftigt Kain. „Regelverstöße auch als Lernmöglichkeit aufzugreifen“, hält Holzer für wichtig. Sie sieht deshalb eine wichtige Aufgabe der Schule darin, überhaupt darüber zu sprechen: Wann ist ein Streit noch ein Streit? Wann wird aus einem Ärgern Mobbing? Woran erkenne ich, dass jemand ausgegrenzt wird? Und an wen kann ich mich wenden? „Soziales Lernen sollte nicht als Zusatzprogramm verstanden werden.“ Streitkultur lasse sich etwa im Deutschunterricht thematisieren, der Umgang miteinander auch im Sport.

3. EINE WELT, DIE NICHT AM SCHULTOR ENDET. Identität zu entwickeln sei schon immer eine zentrale Aufgabe der Pubertät gewesen. Neu sei nicht die Suche nach Zugehörigkeit und der Wunsch, sich auszuprobieren, sondern die Geschwindigkeit und Omnipräsenz, mit der heute alles stattfindet, so Kain – und dass dieser Prozess praktisch keine Pause mehr kenne. Heute liefen Klassenchats, Konflikte, soziale Vergleiche und der Wunsch nach Anerkennung praktisch nonstop nach dem Schultag weiter. „Die Peergroup begleitet Jugendliche im Positiven wie im Negativen bis ins Schlafzimmer. Auch früher gab es natürlich von anderen Rückmeldungen auf die eigene Person und die gerade sich entwickelnde Identität, heute ist diese durch Likes und Follower quantifizierbar“, sagt Kain.

Vergleichsmöglichkeiten haben noch deutlich zugenommen. Jugendliche sind mit Bildern und Lebensentwürfen konfrontiert, die mit der Realität wenig zu tun haben, gibt sie zu bedenken. Gleichzeitig tut sich →

PEER GROUP.

Freundschaften werden wichtiger, Eltern nerviger und was Kleidung, Musik, Meinungen, Interessen und Rollen angeht, wird viel ausprobiert.

**Seltenweise Klartext**

- „Schamlos schön, Klartext über Pubertät, wirre Gefühle und den Mut, du selbst zu sein.“ Nina Brochmann, Ellen Stokken Dahl, Verlag Dressler.
- Pubertät. Wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten. Jøssper Juul, Kösel-Verlag
- „Mit meiner Tochter durch die Pubertät. Wie du sie unterstützt, wie du loslässt, wie ihr in Kontakt bleibt.“ Judith Bildau, Humboldt-Verlag.
- „Pubertät. Loslassen und Haltegeben.“ Jan Uwe Rogge, Rowohlt-Verlag.



AUSBLICKE. Julia Holzer von der Universität Wien hält es für wichtig, Regelverstöße auch als Lernmöglichkeit zu verstehen.

Abenteuer Pubertät

Ein hormonell ausgelöster Reifeprozess bewirkt einen Wachstumsschub, einen Gestaltwandel und das Auftreten der sekundären Geschlechtsmerkmale. Die kognitiven Fähigkeiten wachsen, die Jugendlichen interessieren sich für soziale Zusammenhänge, gesellschaftliche, politische und ökologische Fragen. Das erweiterte Denken erleben sie als Befreiung. Das Bindungsverhalten erfährt einen Bruch, der ähnlich entscheidend ist wie die bedingungslose Bindung an die Eltern in den ersten Lebensjahren. Jugendliche wollen selbst entscheiden – was sie essen, trinken, anziehen – und selbst über den eigenen Körper bestimmen.

die Möglichkeit auf, eigene Identitäten selbst viel
ter zu inszenieren. Für Eltern bedeutet das: Es
nicht allein darum, wie intensiv Social Media ge-
wird, sondern auch, wofür. Welche Inhalte besen-
gen das Kind? Welche Gruppen sind wichtig?
macht Druck? Was macht Spaß? Für die Schule
sich eine ebenso große Aufgabe, denn sie er-
grundsätzlich alle jungen Menschen – digitale Ko-
tenz zu vermitteln, soziale Dynamiken zu begrei-
und die Fähigkeit, Konflikte auszutragen, zu för-
sind dabei essenziell. Holzer sieht darin einen w-
gen Hebel, in der Schule zu lernen, mit sozialen
flikten umzugehen und digitale Informationen kn-
einzuordnen. Jugendliche kämpfen auch heute
ausschließlich mit neuen Problemen. Sich von de-
tern lösen, dazugehören wollen und gleichzeitig
viduell sein – das sind alte Entwicklungsaufg-
Neu ist der gesellschaftliche Rahmen, in dem sie
finden. In einer krisenhaften Zeit wie der aktu-
bleiben verlässliche Beziehungen ungemein wi-
Schule kann dabei ein Schutzraum sein, so die E-
tinnen: nicht als Ort, an dem alle Probleme gelöst
den, sondern als Netzwerk aus Erwachsenen
Gleichaltrigen, in dem Jugendliche wissen, an w-
sich wenden können. Lehrpersonen müssen
Therapeuten und Therapeutinnen sein, Eltern
perfekten Konfliktmanager. Beide Seiten sollten
vergessen, worauf die ganze Anstrengung hinaus-
auf einen Menschen, der irgendwann tatsäch-
selbstständig entscheidet. „Wir wünschen uns ja
Duckmäuser, sondern Erwachsene, die selbstbe-
ihren Weg gehen“, sagt Agalic. Vielleicht lässt sie
Aufgabe der Erwachsenen deshalb auf zwei Be-
bringen, wie sie schon ein oft Goethe zugeschrie-
Zitat auf den Punkt bringt: Zwei Dinge sollen K-
von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.