

Adoleszenz

**Ein Versuch, eine spannende und zugleich schwierige Zeitspanne zu denken
(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)**

Vortrag für AHS-LehrerInnen – ca 30 Minuten

Mag. Ruth S. Neumeister

Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin für Erwachsene, Jugendliche, Kinder,
psychotherapeutische Gutachterin, Rechbauerstraße 22, A - 8010 Graz; +43-664-2721209

<http://www.neumeister.info>; <http://www.psychotherapie-graz.at>

ruth.neumeister@gmx.at

Welche guten bzw ausreichend guten, nicht so guten oder auch instabilen Bindungserfahrungen wir in unserer Kindheit gemacht haben, nehmen wir in unsere späteren Lebensphasen mit. Wir erleben dann oft Dinge wieder so wie schon damals, nur eben aus der spezifischen neuen Altersphase heraus. Das gilt für die Adoleszenz, also das Jugendalter und ebenso, vielleicht noch ‚definitiver‘ für das Erwachsenenalter. Denn durch die Pubertät bzw Adoleszenz ändert sich sehr viel im und für den Jugendlichen. Körperlich und psychisch. Beides spielt ausserdem ineinander.

Altersmässig gibt es durchaus variierende Angaben für das Jugendalter, die Adoleszenz etc:

Jugendalter: bsweise von 11-17 Jahre; Adoleszenz: 10-21; frühe Ad.: 14-18; späte Ad.: 18-21; frühes Erwachsenenalter: 21-25; diese Brandbreiten zeigen einerseits, wie unterschiedlich das bewertet werden kann, andererseits aber auch, dass sich im Vergleich zu früheren Sichtweisen und Angaben dazu die Zeitspanne verlängert hat. Dies hat sicher auch mit den sich verändert habenden gesellschaftlichen Bedingungen zu tun. Musste man früher schneller raus sozusagen, um selbst zum Unterhalt beizusteuern oder aus anderen Gründen, so ist man vielleicht heute länger zuhause oder auch wenn nicht, teils doch trotzdem wie in einer verlängerten Adoleszenz verbleibend. Ich sage das jetzt nicht wertend, nur mal feststellend bzw als eine Sicht da darauf.

Ich versuche hier nun eine Art Zusammenschau wichtiger Gedanken über diesen Lebensabschnitt, an den wir Erwachsene, ob Eltern oder nicht, uns gar nicht so leicht erinnern. Es war nämlich eine durchaus anstrengende Zeit. Wenn wir uns sorgen um ‚unsere Jugendlichen‘, wenn sie zB nicht mehr so mittun bei dem, was wir ihnen sagen und geben, wenn sie ‚um sich schlagen‘ oder sich zurückziehen, dann müssen wir wissen, dass die Jugendlichen sich selbst in einer höchst widersprüchlichen Lebensphase befinden oder dabei sind, hineinzukommen. Dieses Wissen sollte u n s helfen, sie besser zu verstehen und auszuhalten, ihnen also durchzuhelfen.

Das soll nichts drastischer machen als es ist. Aber wie ist es denn, ein Jugendlicher/eine Jugendliche zu sein?

Aussprüche wie ‚Sturm und Drang‘, ‚himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt‘ beziehen sich auf die Wechselhaftigkeit der Jugend. Stimmungswechsel, widersprüchliche Gefühle sind häufig und können mitunter stündlich aufeinander folgen. Diese Gefühle oder Emotionen werden vom Jugendlichen als Realität erlebt, es ist dann so. Das, was er/sie fühlt, was ihn/sie beschäftigt, ist zur Zeit so intensiv, wie er/sie es darstellt. Von aussen, auch wenn es die eigenen Eltern sind, ist das manchmal schwer einfühlbar. Aber es sollte nicht relativiert oder bestritten werden. Was man tun kann und was auch eine Stütze für den/die Jugendliche/n sein kann, ist ihm/ihr zu zeigen, dass er/sie selber etwas relativieren (lernen) kann.

Den Wunsch, das Verhalten von Jugendlichen zu verstehen, beinhaltet also das Wissen, Verstehen, und die Akzeptanz des Hauptmerkmals der Pubertät, der Widersprüchlichkeit. Humor, Interesse, Zuneigung, Freude am sich etwas Aushandeln/Verhandeln, am Diskutieren

und ja, am Streiten, sowie Flexibilität sind dabei von Nutzen. Ausserdem sind Erwachsene manchmal selber ziemlich gut im widersprüchlich Sein. Wir müssen also nicht in erster Linie böse darüber werden.

Wahrscheinlich haben wir alle Erinnerungen an unsere Jugendzeit, zB an beste Freunde/innen, coole und grässliche Lehrer, mehr oder weniger glückliche Verliebtheiten, Elterngeschichten und die Sichtweisen dieser Zeit. Aber wissen wir noch, wie sich das alles an gefühlt hat, damals nämlich? Die Intensität der Gefühle, vor allem die Vielfalt der Launen, die Facetten der Stimmungen, die durchgemacht wurden und die Ängste, die so deutlich waren, sind nämlich durch den (Abwehr-)Mechanismus der Affektisolierung der eigenen Pubertät in Vergessenheit geraten. Und wenn wir uns erinnern, tun wir dies doch immer aus dem Heute heraus, wir sind nicht mehr im Damals, in der damaligen Situation.

Kurz etwas zur Begriffsklärung: in der Fachliteratur wird unterschieden zwischen Pubertät (P.) und Adoleszenz (A.), wobei mit P. die körperlich-hormonellen Veränderungen gemeint sind, mit A. die psychischen. Wir verwenden hierzulande oft das Wort Pubertät für all das.

Was ist P.?

Die P. ist die Zeit der biologischen Reifung des Körpers. Der kindliche Körper entwickelt sich über einige Jahre, durchschnittlich vier, zum erwachsenen, geschlechtsreifen Körper.

Die körperlichen Entwicklungen gehen unbeirrt von der psychischen Fähigkeit mit ihnen umzugehen voran. Die emotionalen und intellektuellen Fähigkeiten, diese Prozesse anzunehmen, sie zu verstehen, sie auszuhalten und mit ihnen umzugehen, entwickeln sich nicht nur nicht zeitgleich, sondern langsamer und unabhängig. Das ist ein wichtiger Punkt.

Was ist A., was sind ihre Aufgaben?

Es geht dabei einmal um die Integration des neuen Körpers in ein neues bzw zu einem neuen Selbstbild. Die Beziehung zum eigenen Körper ist in der A. eine ganz besondere. Der Zusammenhang des eigenen Körperbildes und der Ausbildung und Entwicklung der Ich-Funktionen (dh Denken, Selbstwahrnehmung, Spannungstoleranz, Urteilsvermögen uä) liegt darin, dass sie (also Körperbild und Ich-Funktionen) die Wahrnehmung (die von mir selbst und die von anderen) und die Realitätsprüfung gestalten. Die Geschlechtlichkeit bekommt durch die hervorbrechende Sexualität eine neue Bedeutung, in der Phantasie als auch real.

Die Frage des Eigentums am eigenen Körper entsteht unweigerlich mit den biologischen Entwicklungen. Sie soll dahingehend gelöst werden, dass der Jugendliche beim Ausprobieren die Erfahrung macht, umgehen zu können mit sowohl den sexuellen Phantasien als auch mit der Realität. Der Körper, den man als Kind kannte, hatte einen mit Stolz erfüllt, denn man hatte zB (meist) gelernt, seine Ausscheidungsorgane zu kontrollieren. Stolz auf sich sein, weil man etwas geschafft hat und kontrollieren Können (eben zB die Blase beherrschen, keine Windel mehr brauchen etc) gehören zu den wichtigsten Attributen der Entwicklung eines Kindes.

Der neue Körper des Buben ist nun wie von plötzlich fast unkontrollierbar geworden, in den unmöglichsten und öffentlichsten Situationen erigiert der Penis - das führt einfach zu Scham und Pein. Jeder intensive Affekt (Gefühl, Impuls), selbst Angst oder Wut, kann den jugendlichen Körper zur Erektion, allenfalls zur Ejakulation bringen. Kontrollverlust führt zu Angst, Wut, Hilflosigkeit. Die anziehende Wirkung von Mädchen und Frauen trägt dazu sehr bei - deshalb kommt es auch zu teils so aggressivem oder abwertendem Verhalten (eben gegenüber den Mädchen), es besteht die Hoffnung, ihnen so Macht zu entziehen.

Das Mädchen muß mit der Menstruation fertig werden und dem Wissen, schwanger werden zu können, gebären zu können. Die Angst, dass ein Blutfleck an der Kleidung sichtbar werden

könnte und so nach aussen deutlich werden könnte, dass sie geschlechtsreif ist, ist höchst peinlich. Das sexuelle Interesse ist auch für sie in dieser Weise neu und kann als bedrohlich erlebt werden.

Durch die Sicht des/der Jugendlichen auf bzw von seinem/ihrer Körper, durch die Zurückweisung des sexuellen Körpers, durch eine schlechte Beziehung zum Körper kann eine Störung entstehen, dh Scham oder Hass gegen diesen Körper, va den sexuellen. Und auch gegen den nicht perfekten, nicht nur gesunden bzw nicht nur ‚einfach so‘ funktionierenden Körper. Selbstbestimmung über den eigenen Körper, damit machen zu können, was man will, vom Essen, Trinken, Rauchen über Tätowieren und Kleidung bis zur Sexualität, ist daher so zentral für Jugendliche. Dass es an diesem Punkt leicht zu Auseinandersetzungen und Machtkämpfen kommt zwischen Eltern/Erziehungsberechtigten und den Jugendlichen, ist nachvollziehbar.

Es macht sicher wenig Sinn, zu reden und zu reden ... eher ist es sinnvoll zb zu sagen - *sofern* es so ist und wenn es nicht Ausdruck einer übertriebenen Sorge und Einschränkung ist - dass man sich halt Sorgen macht um sie/ihn, wenn sie/er so oder so tut und dass man nicht will, dass ihr/ihm etwas Ungutes widerfährt. Bsp Ernährung: ‚Liebe/r XY, wenn du - so verständlich es ist, dass Du das tun willst - halt soviel Alkoholisches trinkst, wird dir das nicht gut tun und ich mache mir Sorgen, dass du das total ausser Acht lässt vor lauter Selbstbestimmung‘. Der/die Jugendliche merkt so, dass weiterhin - trotz seiner Schwierigkeiten, Widersprüchlichkeiten und Unabhängigkeitsbestrebungen (die ja ein notwendiger Teil der Entwicklung ist!) - echtes Interesse an seinem Wohlergehen da ist, und zugleich verstanden wurde, dass Kontrolle von aussen, sprich durch die Eltern/Bezugspersonen/Lehrer, nicht so genommen werden kann. Denn der/die Jugendliche muss doch irgendwie - bei all den erwähnten inneren und äusseren Zuständen - das Gefühl haben können, selber auch noch etwas zu sagen zu haben. Ausserdem ist Spannungsabfuhr, auch sexuelle, halt wichtig und führt zu Agieren.

Eine weitere Aufgabe der A. ist die Schaffung neuer sog. Objektbeziehungen.

Während der A. soll auch die Ablösung von den Eltern und dem familiären Umfeld vollzogen bzw vorbereitet werden, innerlich jedenfalls. Nur dann wird echtes Erwachsenwerden mit materieller, örtlicher, emotionaler und realer Distanzierung möglich werden. Neue Objekte, dh neue Menschen, Freunde, peers (Gleichaltrige) sollen gefunden, positiv besetzt, neue Beziehungen sollen aufgebaut werden.

Lehrer werden jetzt gerne an Eltern statt idealisiert oder verteufelt. In der Phantasie sind sie viel besser als die echten Eltern (vorausgesetzt es handelt sich nicht um real unmögliche Lehrpersonen natürlich-soll es ja geben). Diese Phantasien ermöglichen eine Ablösung, die weniger Schuldgefühle darüber, dass man sich ablösen will (und auch muss, sonst ist es ja nicht so gut), herbeiführen.

Natürlich ist auch das Idealisieren von gesellschaftlichen, politischen, religiösen oder berühmten Figuren (zB pop stars) eine Möglichkeit zur Ablösungshilfe - diesen zu folgen und in eine neue Art ‚Familie‘ einzutreten heisst oder soll zeigen, dass man klar kommt (natürlich brauchen die Jugendlichen trotzdem noch unser Dasein, unsere Unterstützung, unsere Beruhigung, dass nicht alles so heiss gegessen wie gekocht wird quasi, brauchen uns im Hintergrund als Halt - wie ja vorhin schon angedeutet).

Durch den Beginn des Trennungsprozesses in der A. von den früheren sog. Objektbindungen (also Bindungen an die Eltern/Bezugspersonen) entsteht ein Hoch an Freiheitsgefühlen. Da die Ablösung aber in mehreren Schritten erfolgt, entsteht das Bild, das wir kennen: das Hin und Her, das Widersprüchliche. Die innerpsychische Instabilität ist ja groß, verwirrend und ängstigend.

Beim schrittweisen sich Ablösen entstehen eigene, teils überzogene, teils sehr intellektuell wirkende Ansichten über Liebe, Partnerschaft, Familiengestaltung, Ehe, Politik, Revolution etc. Jugendliche sind oft beeindruckend weise auf ihre Art, können sehr viel spüren, sich einfühlen. Zugleich können sie aber sehr grob sich verhalten zu anderen, ihre eigenen Ideale und Postulate ignorieren und sind sehr mit sich selbst beschäftigt.

Das ist für Erwachsene nun aber eine gute Möglichkeit, sich einzubringen, in Offenheit zu versuchen, das ihnen Wichtige zu vermitteln. Wenngleich Kritik schnell kommen mag, so sind die Jugendlichen selbst doch auch oft sehr offen, kritikbereit. Klar ist aber, dass man seine Ansichten wird argumentieren müssen und denen der Jugendlichen mit Respekt begegnen sollte, sie nicht abtun sollte - das heisst ja nicht, alles hinzunehmen oder nur so machen zu müssen, wie sie es sich denken. Bei Gesprächen mit den Jugendlichen geht es wohl immer a u c h um die Frage der Intimität – dh ob und wie Intimität möglich ist (selbstverständlich ist das nämlich nicht), ob gute Vorerfahrungen bzgl. Intimität da sind (das wird etwas erleichtern) und um das Verhältnis von Intimität und Autonomie.

Zur Entwicklung eines eigenen Platzes in der Gesellschaft:

Mario Erdheim, ein schweizer Psychoanalytiker und Ethnoanalytiker, der viel über die Themen Kultur, Gesellschaft und Adoleszenz publiziert hat, meint dazu:

Die A. ist ein avantgardistisches Phänomen; sie ist an der Front der Zeit und zugleich schafft sie neue Traditionen; denken wir an Musik, an andere kulturelle Äusserungen; dadurch bekommt die A. etwas Nachträgliches. In der A. werden frühkindliche Konflikte ausserdem neu belebt, verflüssigt. Das bisher Erwähnte, all diese Prozesse geben den Rahmen dazu ab. Wenn für einen Jugendlichen nicht die Möglichkeit entsteht (zB weil er zu wenig oder nicht unterstützt wird, weil er schwer krank ist, weil er schwerer behindert ist), die erwähnte Nachträglichkeit mitherzustellen, werden diese Konflikte wie eingefroren sein, was zu Stagnation führt; der Jugendliche bleibt quasi stecken im Familiären, findet nicht hinein in die Gesellschaft - sprich eigenes Tun, Ausbildung, andere Leute als die familiären kennenlernen, Arbeit, etc - Öffentlichkeit also.

Die Familie ist der Bereich der Intimität, des Bekannten. Das ist etwas Wichtiges. Ohne diese Voraussetzung kommt man nicht so weit. Das ist schon klar und heute oft nicht mehr ausreichend möglich gegeben. Natürlich spielen unsere hektischen und durchaus beengenden arbeitsmässigen gesellschaftlichen Umstände da eine große Rolle.

Die Kultur ist der Bereich des (noch) Fremden für den A., der Bereich der Öffentlichkeit; wenn man ein fremdes, befremdetes Gefühl bekommt bei etwas (zB beim Hören moderner Musik, sei es Schönberg oa, usw), dann befinden wir uns im Bereich der Kultur nach Erdheim. Es geht hierbei nicht um die Frage, ob Mozart Kultur ist oder nicht (wahrscheinlich findet sich kaum jemand, der das bestritte, auch wenn wir nicht befremdet sind, denn wir kennen seine Musik), sondern es geht eben um dieses Neue, Unbekannte, in das der/die A. aufbrechen muss. Das macht schon auch Angst, bei allem Spannenden daran. Die Rückkehr in das Familiäre hängt oft damit zusammen, der Jugendliche, der als couch potato zB, als Stubenhocker/in sich darstellt.

Zusammenfassend sieht Erdheim drei Punkte für die A., die alle dazu zwingen, neue Erfahrungen zu machen:

1) der Trieb Schub, dh der sexuelle und aggressive Schub - es geht dabei dann auch um die Geschlechtsidentität;

dieser Schub zwingt dazu, neue Beziehungen einzugehen und zwar mit Menschen, die eben nicht zur Familie gehören-frühere Beziehungen werden abgearbeitet, zumindest prinzipiell ist die Möglichkeit dazu gegeben - das ist auch eine Chance;

anhand früherer Rollenbilder ‚tut man - salopp gesagt - vor sich hin‘; zusammengefügt, integriert wird aber erst am Ende der Adoleszenzzeit; auch das Inzestverbot wird neu erfahren in dieser Zeit

2) es kommt zu einer Intensivierung des Narzissmus

3) der Antagonismus (Gegensatz, Widerstreit) zwischen Familie (das Intime, Bekannte, bereits Vorhandene, in gewisser Weise Statische) und Kultur (der Bereich, wo Wandel stattfindet);

dies ist für Erdheim der zentrale Konflikt der A. - ein Hin und Her-Pendeln findet statt;

in der Kultur hat das Individuum die Chance, etwas zu verwirklichen, was in der Familie so nicht möglich war oder ist; die Ambivalenz, die es eben gibt, kann das Individuum, der/die Jugendliche nützen, sich im anderen Teil etwas zu holen; das ist natürlich nicht risikofrei, es kann auch mal etwas misslingen

Erdheim spricht auch von sog. heißen und kalten Gesellschaften - die mit und die ohne Wandel oder Veränderung; die traditionsverhafteten bis starren und die mit dem Drang nach Innovation uä.

Jedenfalls ist die A. ein Raum voller Geschichte/n und Möglichkeiten. Die Orientierungslosigkeit und Widersprüchlichkeit dieser Lebensphase sind Teil ihres Ablaufs, Teil des notwendig sich Ereignenden und Weiterführenden. Der Wege sind viele. Und es erfordert innere Arbeit von uns Erwachsenen, die Jugendlichen gehen lassen, ohne sie fallen zu lassen.

Literatur:

P. Blos, Adoleszenz. Stuttgart, Klett-Cotta, 1992

M. Erdheim, Psychoanalyse, Adoleszenz und Nachträglichkeit, Psyche 10, 1993

M. Erdheim, Die gesellschaftliche Produktion von Unbewusstheit, Frankfurt a.M., Suhrkamp, 1997

A.. Schein, Psychologische Grundlagen der Adoleszenz, Vortragsmanuskript, Wien