

„Eltern müssen für den Fußtritt aus dem Nest sorgen“

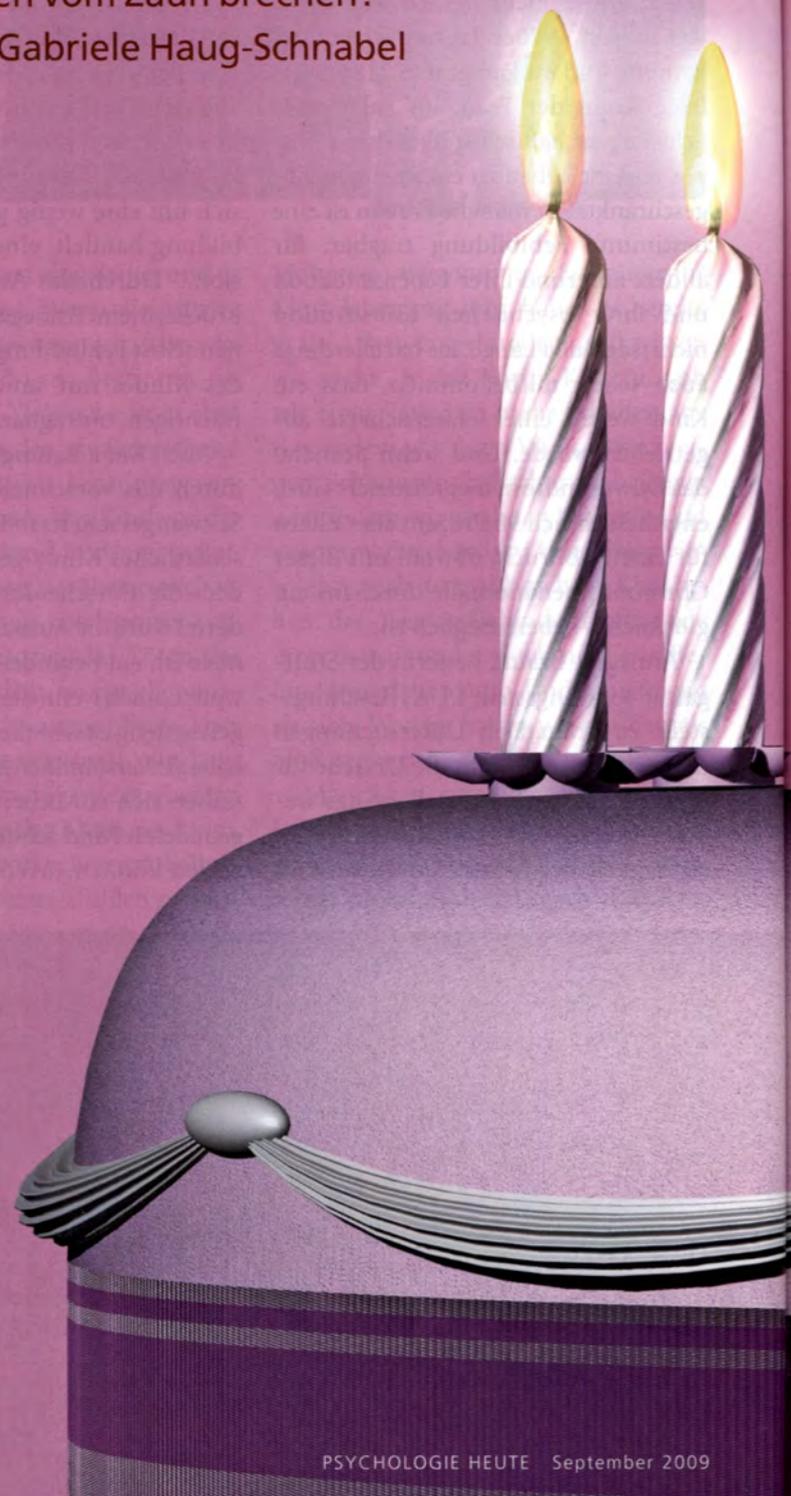
Die Pubertät ist bei Eltern und Heranwachsenden gleichermaßen unbeliebt. Warum eigentlich, was sind die Aufgaben, die Jugendliche bewältigen müssen, und welchen psychologischen Sinn machen die typischen Streits, die Pubertierende mit ihren Bezugspersonen vom Zaun brechen? Ein Gespräch mit der Humanethologin Gabriele Haug-Schnabel

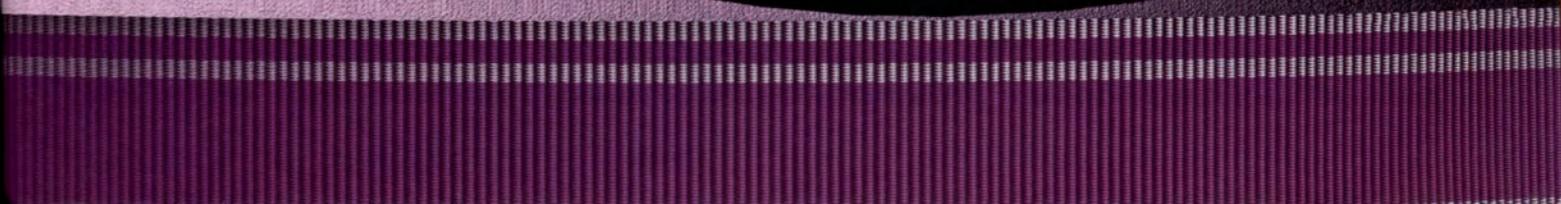
PSYCHOLOGIE HEUTE Frau Haug-Schnabel, Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dem Thema Pubertät. Nun haben Sie zusammen mit Ihrem Sohn sogar ein Buch darüber geschrieben. Wann beginnt denn heute diese Übergangsphase?

GABRIELE HAUG-SCHNABEL Die Pubertät setzt in unseren Breiten immer früher ein. Während Mädchen vor rund 150 Jahren ihre erste Periode im Schnitt mit 16,6 Jahren bekamen, lag der durchschnittliche Beginn 1994 schon bei 12,2 Jahren und verschiebt sich immer weiter in Richtung auf ein jüngeres Alter. Heute sind sehr viele Mädchen schon mit elf oder zwölf Jahren soweit. Bei Jungs verläuft dieser Trend ähnlich, auch bei ihnen beginnen die körperlichen Veränderungen inzwischen meist schon mit zehn bis zwölf Jahren.

PH Wie kommt es, dass die Pubertät immer früher einsetzt?

HAUG-SCHNABEL Sicher ist, dass die bessere Ernährung eine wichtige Rolle spielt: Ein bestimmtes Körpergewicht stellt die Voraussetzung für die pubertätstypische Hormonproduktion dar. Da Heranwachsende heute immer zeitiger an Gewicht zulegen und in immer jüngeren Jahren ihre endgültige Körpergröße erreichen, sind die physischen Voraussetzungen also früher gegeben. Darüber hinaus gibt es verschiedene Erklärungsansätze: Eini-





ge Wissenschaftler sprechen von Umweltgiften als Mitverursacher, andere sehen Gründe in einer Reizüberflutung durch die Massenmedien oder in einer fortschreitenden Sexualisierung der Gesellschaft. Unstrittig ist, dass weitere Faktoren Einfluss nehmen, denn einige Phänomene können durch die bessere Nahrung allein nicht erklärt werden. Beispielsweise fand man heraus, dass Mädchen aus ärmeren Familien – die eher zum Übergewicht neigen – ihre erste Menstruation im Schnitt ein halbes bis dreiviertel Jahr später bekamen als solche aus bessergestellten Verhältnissen. Andere Studien zeigen, dass psychisch instabile Kinder und Mädchen, die ohne Vater aufwachsen, früher in die Pubertät kommen. Insgesamt legen neue Studien nahe, dass Stresserfahrungen und emotionale Belastungen in der Familie aktivierend auf den Pubertätsbeginn wirken. Bei einer extrem frühen sexuellen Reifung sprechen Experten von der Strategie, die man „Bloß weg hier“ nennen kann. Damit ist eine oft unbewusste innere Neigung gemeint, der der Körper offenbar folgt, so schnell wie möglich selbständig zu werden, um den ungünstigen Verhältnissen zu entkommen.

Umgekehrt pubertieren Kinder, deren Eltern nicht „mitwachsen“, oft besonders spät. Diese „Noch Zeit genug“-Strategie wird offenbar ebenfalls unbewusst gewählt, wenn Bezugspersonen Autonomieerlebnisse stark erschweren und die Heranwachsenden daher zu wenig Gelegenheiten bekommen, sich selbst als eigenständige Person zu entwickeln. Wir nehmen heute an, dass „warme“, geborgene Kindheiten, in denen Heranwachsenden auch Lebensexperimente zugebilligt werden, einen mittleren Pubertätsstart begünstigen.

PH Sie weisen in Ihrem Buch darauf hin, dass sowohl sehr früh als auch sehr spät pubertierende Kinder besondere Probleme bewältigen müssen. Inwiefern?

HAUG-SCHNABEL Nehmen Sie beispielsweise ein früh pubertierendes

Die heutige Jugend: Sexuell verwahrlost und drogensüchtig?

Der Verdacht, Jugendliche gingen nicht ernsthaft genug mit der Sexualität um, wurde kürzlich laut. „Generation Porno“ nannte man die Pubertierenden und gab zahlreiche Forschungen in Auftrag, um die Folgen der Verfügbarkeit von Sex, vor allem im Internet, abschätzen zu können. Gibt es Gründe, besorgt zu sein? Konrad Weller, Leiter des Sexualpädagogischen Zentrums an der Fachhochschule Merseburg, hält die Vorwürfe, Jugendliche seien sexuell verwahrlost, für ungerechtfertigt: „In der Summe der Befunde“, so der Professor nach Sichtung einschlägiger Studien, „spricht einiges dafür, dass die zweifellos angestiegene Pornografienutzung infolge der medientechnischen Entwicklung weder zu massenhafter Verwahrlosung und Verrohung noch zu massenhafter Traumatisierung, Beschädigung oder Hemmung der Sexualität führt, sondern zu einem gelasseneren Umgang mit ihr.“

Eine Fragebogenstudie der Universität Basel zur Sexualität von Jugendlichen gibt ebenfalls Entwarnung in Bezug auf Ängste, die heutigen Jungen könnten besonders früh und wahllos sexuelle Erfahrungen sammeln: Nach ihren Ergebnissen ist nur ein kleiner Teil, nämlich sechs Prozent der jungen Eidgenossen, zwischen 12 und 14 Jahren sexuell aktiv. Zwei Drittel der Befragten waren bei ihrem „ersten Mal“ in einer festen Beziehung, und fast ebenso viele gaben an, dass der Sex auf Initiative von beiden stattfand. Immerhin 85 Prozent erklärten, beim ersten Mal zu verhüten. Ungünstig finden die Forscher, dass viele erst in der Schule aufgeklärt werden – und dass knapp die Hälfte zwar zu wissen meinten, wann das Risiko, schwanger zu werden, am größten ist, sich aber irrte.

Auch der Eindruck, dass Jugendliche zunehmend legale und illegale Drogen konsumieren, ist offenbar falsch. Die neueste Studie dazu, eine Repräsentativerhebung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2008, zeigt: Jugendliche rauchen so wenige Zigaretten wie zuletzt 1979; der Cannabiskonsum ging leicht zurück, und sogar das Berauschen mit Alkohol, dem am stärksten verbreiteten Suchtmittel der Heranwachsenden, ist bei ihnen etwas weniger beliebt als noch im Jahr 2004. ■ SR

Die Ergebnisse zur „Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stehen im Internet unter www.drogenbeauftragte.de sowie unter www.bzga.de.

Sexualität von Jugendlichen: Onlinebefragung der Universität Basel im Auftrag der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ). Weitere Informationen unter www.upd.unibas.ch/index_html?content=organisationZEPD (Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie der Universität Basel).

Mädchen: Sie muss die anstehenden Veränderungen ohne die alten Spielgefährten bewältigen, weil diese noch nicht so weit sind. Besonders Mädchen tun sich oft schwer mit dem Körperwandel. Sie haben, beispielsweise durch die Werbung, schon erste Modelle verinnerlicht, wie sie angeblich auszusehen haben – und mit der Pubertät entwickeln sie sich in eine Richtung, die ihnen gar nicht

behagt: Sie nehmen zu, bekommen Brüste, rundere Hüften – bewegen sich in ihren Augen also weg vom herrschenden Schönheitsideal. Das betrifft alle Mädchen. Für die Frühpubertierende kommt erschwerend hinzu, dass sie nicht nur äußerlich, sondern auch von ihren Interessen her nicht mehr richtig in den Kreis der alten Spielkameraden passt. Sie ist plötzlich nicht mehr der

Der Pubertätsverlauf wird maßgeblich durch Stresserfahrungen in der Familie beeinflusst.

Frühe sexuelle Reifung kann eine „Bloß weg hier!“-Strategie sein

„Kumpel“, bekommt ganz andere Blicke von Jungen zugeworfen. Auch sie selbst sieht jetzt in den gleichaltrigen Jungen „kleine Buben“ – und beäugt bereits andere, die sich schon Richtung „Mann“ entwickelt haben. Dieser Interessenswandel ist sogar wissenschaftlich erwiesen: Studien zeigen, dass Kinder bis zur Pubertät den Umgang mit Gleichaltrigen desselben Geschlechtes bevorzugen. Wenn die Pubertät beginnt, wird das schlagartig anders: Zeigt man Jugendlichen Silhouetten von Menschen auf dem Bildschirm, finden plötzlich fast 90 Prozent das Körperschema des anderen Geschlechtes schöner. Daran kann man sehen, dass es sich um einen echten Wandel handelt, der vom Gehirn aus gesteuert ist. Wer früh pubertiert, fühlt und verhält sich also anders als die Gleichaltrigen – und dazu kommt, dass diese Jugendlichen aufgrund ihres noch unpassend erscheinenden Verhaltens massiven Regulierungsdruck von allen Seiten bekommen.

PH Weil diese noch gar nicht auf den Wandel eingestellt sind?

HAUG-SCHNABEL Genau. Ganz schnell kommt dann eine abwertende Komponente ins Spiel, beispielsweise indem früh pubertierende Mädchen als „Flittchen“ tituliert werden. Damit tut man ihnen natürlich unrecht. Mein Sohn und ich haben bei den Recherchen für unser Buch festgestellt: Die in der goldenen Mitte liegen, also im Durchschnittsalter im Vergleich zu ihren Klassenkameraden pubertieren, haben es wesentlich einfacher. Die Gründe sind klar: Weil sich das Umfeld schon auf die Veränderungen eingestellt hat, weil Eltern und Lehrer bereits regelrecht auf die Anzeichen der Pubertät warten, weil Klassenkameraden etwa auf demselben Level sind, weil Lehrer schon ihre Zu-

satzausbildung „Umgang mit pubertierenden Klassen“ absolviert haben. Aus all diesen Gründen werden dann diese Pubertierenden auch freundlicher mit ihrem neuen Verhalten in der Welt aufgenommen.

Bei den Nachzüglern gelten übrigens die umgekehrten Schwierigkeiten wie bei den Frühpubertierenden. Hier kommt hinzu, dass auch der Jugendliche unruhig wird, und dies betrifft stärker die Jungen, bei denen das Längenwachstum eng mit dem Pubertätsbeginn zusammenhängt. Tritt der Wandel spät ein, ziehen viele Buben sich auffallend zurück, verweigern Anforderungen oder reagieren depressiv. Oder sie verhalten sich genau anders: Sie werden aktiv, protestieren, sind gegen sich und andere aggressiv, legen es ständig darauf an, negativ aufzufallen – und versuchen auf diese Weise die mangelnde Körpergröße auszugleichen.

PH Abgesehen von den körperlichen Veränderungen – woran können Eltern merken, dass die Kindheit zu Ende geht?

HAUG-SCHNABEL Oft beginnt es mit ungewohnt heftigen Diskussionen, provokanten Äußerungen und einer Unversöhnlichkeit, die Eltern überrascht. Diese ersten Zeichen nehmen Eltern

häufig um den zehnten Geburtstag herum wahr. Es sind Vorboten, die den Beginn der Pubertät ankündigen. Meist läuft dann einige Wochen alles wieder gewohnt harmonisch – bis schlechte Laune, extreme Langeweile, ungekannte Schamgefühle, Rebellieren und heftige Ablehnung der Eltern immer öfter auftreten. Es sind die bekannten typischen Anzeichen, die ja auch unter Erziehungsberechtigten und Lehrern gefürchtet sind.

PH Was sind denn die Anforderungen, die Heranwachsende in dieser Lebensphase bewältigen müssen?

HAUG-SCHNABEL Jugendliche stehen vor der schwierigen Aufgabe, eine Identität und ein eigenes Wertesystem zu entwickeln. Dabei fühlen sie sich einerseits als Familienmitglieder und auch noch als Kinder. Andererseits nehmen sie sich als Individuum klarer wahr und stellen immer wieder fest, dass sie in manchen Fragen ganz andere Vorstellungen oder Meinungen haben als ihre Eltern und Geschwister. Sie merken auch, dass ihre Interessen und Neigungen nicht unbedingt mit denen der Gleichaltrigen übereinstimmen. Die Pubertät öffnet ihnen die Augen für die Andersartigkeit – und konfrontiert sie mit der Frage, was sie



Der Stress der frühen Reife

Setzt die Pubertät bei Mädchen früh ein, dann führt das zu heftigen Konflikten

Die Zeit der Pubertät verläuft oft stürmisch. Konflikte zwischen Kindern und Eltern sind an der Tagesordnung. Allerdings ist das noch kein Grund zur Besorgnis, denn Konflikte sind Teil des Prozesses, den Kinder durchlaufen, um sich von den Eltern abzulösen und selbständig zu werden. In manchen Fällen scheinen die Konflikte jedoch besonders heftig zu sein und nicht mehr aufhören zu wollen. Psychologen der Universität Jena und des Hospitals Weinsberg vermuteten, dass eine Ursache im Zeitpunkt der Pubertät liegen könnte. Sie befragten 57 Mädchen im Alter von neun bis dreizehn Jahren nach dem Stand ihrer körperlichen Entwicklung. Acht Jahre später baten sie 32 der Mädchen und deren Mütter ins Versuchslabor. Die Mädchen waren mittlerweile 17 bis 22 Jahre alt und sollten zusammen mit ihren Müttern ein typisches Konfliktgespräch über ein selbstgewähltes Thema führen. Die meisten Paare entschieden sich, über Haushaltspflichten und Geldausgaben zu debattieren. Die Gespräche wurden mit einer Videokamera aufgenommen und anschließend analysiert. Außerdem wurden vor und nach den Gesprächen von den Teilnehmerinnen Speichelproben genommen, um anhand eines Inhaltsstoffes im Speichel das Ausmaß der physiologischen Erregung zu bestimmen.

Beim Vergleich der Videoaufnahmen stellte sich heraus, dass einige Töchter wesentlich heftiger mit ihren Müttern stritten als die meisten anderen. Sie versuchten besonders oft, sich gegenüber den Müttern durchzusetzen und Einfluss auf sie zu nehmen. Zudem kritisierten sie die Mütter, missbilligten deren Gedanken und Verhalten und wiesen sie offen zurück. Alle Töchter hatten eines gemeinsam: Bei ihnen hatte die Pubertät besonders früh eingesetzt, nämlich im Alter zwischen neun und elf Jahren. Auch die anderen jungen Frauen waren sich mit ihren Müttern nicht immer einig, aber die Streitgespräche fielen wesentlich moderater aus. Sie waren in einem üblichen Alter (etwa zwölf Jahre) beziehungsweise relativ spät (ab dreizehn Jahren und älter) in die Pubertät gekommen.

„Eine früh einsetzende Pubertät kann dazu führen, dass die Individuation weniger erfolgreich verläuft“, sagen die Wissenschaftler. Sie gehen davon aus, dass das Einsetzen der Geschlechtsreife in einem Alter zwischen neun und elf Jahren zu heftigeren Konflikten zwischen Eltern und Kin-

dern führt als ein späterer Pubertätsbeginn, weil die Vorstellungen über Rollen, Rechte und Pflichten von Kindern und Eltern stärker voneinander abweichen. Während die Eltern in ihren Töchtern noch das Kind sehen und es entsprechend einschränken wollen, betrachten sich die Mädchen bereits als halbe Erwachsene und fordern Respekt und Freiheiten. Daraus ergeben sich offenbar besonders viele Reibungspunkte, und es kommt zwischen Frühreifen und ihren Eltern selbst noch im jungen Erwachsenenalter häufiger und heftiger zum Streit als in Familien mit Normal- oder Spätpubertätierenden.



Aufgrund der kleinen Stichprobe lassen sich die Ergebnisse noch nicht verallgemeinern. Sollten sie sich aber bestätigen, lässt sich sagen, dass für frühreife Mädchen das Erwachsenwerden schwieriger und eventuell unangenehmer ist als für normal- und spätreife Mädchen. Das ließ sich auch anhand der Speichelproben belegen. Die Frühpubertären waren durch das Konfliktgespräch mit ihren Müttern wesentlich gestresster als die anderen Teilnehmerinnen.

Kleiner Trost für Mütter: Bei den teilnehmenden Müttern erhöhte sich der Stresslevel durch den Streit kaum, unabhängig davon, ob die Töchter früh, normal oder spät in die Pubertät gekommen waren. Und auch wenn es hoch herging, so fühlten sich doch alle Mädchen mit ihren Müttern eng verbunden.

■ MARION SONNENMOSER

Karina Weichold, Sabine Büttig, Rainer Silbereisen: Effects of pubertal timing on communication behaviors and stress reactivity in young women during conflict discussions with their mothers. *Journal of Youth and Adolescence*, 37 (9), 2008, 1123–1133

Das Rebellieren und Provozieren hat einen tieferen Sinn.

Es ermöglicht eine eigene Haltung und die Ablösung von den Eltern

denn selbst im Leben machen möchten. Um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, muss der junge Mensch nun die alte Geborgenheit ein Stück weit hinter sich lassen. Dabei gehört es zu den Aufgaben der Eltern, den Heranwachsenden diesen Schritt zu erleichtern. Eltern müssen, auch wenn es hart klingt, für den berühmten Fußtritt aus dem Nest sorgen. Gleichzeitig muss auch der junge Mensch Schwung holen für seinen Sprung in die Welt. Das ist für beide Seiten mit Härte verbunden, darum muss es auch krachen!

PH Warum geht es nicht friedlicher, hat das Rebellieren und Provozieren denn einen Sinn?

HAUG-SCHNABEL Ja, durchaus, denn der Pubertierende gewinnt dadurch den nötigen Abstand, um überhaupt eine eigene Haltung ausbilden zu können. Man kann es sich etwa so vorstellen: Die Jugendlichen versuchen mit provozierendem Gebaren Reaktionen von Eltern und Lehrern zu bekommen. Diese Reaktionen, egal wie sie ausfallen, werden dann in einem ersten Schritt von ihnen fast immer als inakzeptabel bewertet. Dadurch erzielt der junge Mensch für sich einen kurzfristigen Befreiungsschlag aus der alten, oft innigen Verbundenheit mit Mutter, Vater oder Lehrer. Er zieht sich zurück, beispielsweise mit dem Argument, die Mutter sei mit dieser Antwort ein „unmöglicher Gesprächspartner“. So gewinnt er nicht nur Abstand, sondern auch einen Moment Zeit und Ruhe. Dieser ist sehr wichtig, denn nun kann er für sich allein oder mit Gleichaltrigen die Situation überdenken und sich über seinen eigenen Standpunkt klarwerden – dabei muss die neue, selbsterarbeitete Haltung keineswegs gegensätzlich zur elterlichen Auffassung ausfallen, auch wenn er diese vorher so barsch zurückgewiesen hat-

te. Man kann also sagen, dass dieser konfliktträchtige Kommunikationsstil, der so verpönt ist, für die Übergangszeit vom Kind zum Erwachsenen hoch-effizient ist, weil der Jugendliche hinterfragt, Zeit gewinnt und für sich eine Meinung ausbilden kann.

PH Das klingt nach einer großen Herausforderung für Eltern.

HAUG-SCHNABEL Ja, sie werden zu echten Versuchskaninchen in Sachen Kommunikation und sind als solche stark gefordert. Vielen hilft es, sich klarzumachen, dass dieses Aufbegehren vonseiten des Jugendlichen ein gutes Zeichen ist und dass es auch nicht darum geht, wer eigentlich Recht hat. Denn noch etwas Wichtiges muss der Erwachsene leisten: Bei allem Krach sollten Eltern weiterhin Geborgenheitssignale und Wertschätzungshinweise geben, etwa im Sinne von: Was du jetzt sagst, finde ich unmöglich, aber du als Person bist in Ordnung. Denn auch in diesen ruppigen Zeiten ist allein der Erwachsene für den Gesprächsstil verantwortlich. Das verlangt Eltern eine Menge ab.

PH Haben Erwachsene denn auch etwas davon, wenn sie sich mit Pubertierenden auseinandersetzen?

HAUG-SCHNABEL Für unser Buch haben wir viele dazu befragt – und bekamen eine ganze Liste von Antworten, was Eltern und Lehrer durch die Begleitung Jugendlicher gewinnen. Häufig wird als Vorteil genannt, dass man selbst angestoßen wird, eingeschliffene Verhaltensmuster zu überdenken sowie Werte und Einstellungen zu überprüfen. Dabei entdecken viele, dass neue Wege und andere Blickwinkel gewinnbringende Erfahrungen ermöglichen, die höchst belebend wirken können.

Übrigens zeigen Studien, dass Eltern, die selbst in Bewegung sind und neue

Interessen verfolgen, eine Sprache lernen oder in einer Umschulung stecken, weit weniger Probleme mit Pubertierenden haben. Es herrschen dann weniger Spannungen zwischen den Parteien. Der Grund, aus Sicht der Jugendlichen: Sie erleben, dass dieser Erwachsene auch nicht immer schon alles weiß und kennt, sondern selbst dazulernt, sich auf ein unbekanntes Terrain wagt und – ähnlich wie sie selbst gerade – an neuen Erfahrungen und Umbruchsituationen nagt.

PH Sie machen jetzt gerade die dritte Pubertäterfahrung – nach ihrer eigenen und der ihres Sohnes tritt nun ihre Tochter in diese Umbruchsphase ein. Sie scheinen von dieser Zeit immer noch begeistert zu sein, woher kommt's?

HAUG-SCHNABEL Bei den Pubertierenden handelt es sich um eine Altersgruppe, bei der ich immer wieder merke, wie sehr sie unsere gesellschaftlichen Entwicklungen voranbringt. Wenn wir die jungen Drängler und Querdenker nicht hätten, würden wir ewig auf der Stelle treten. Ich behaupte nicht, dass es sich um einen einfachen Lebensabschnitt handelt, aber für alle Beteiligten, die sich darauf einlassen können, ist die Begleitung von Pubertierenden eine sehr fruchtbare Zeit. **PH**

■ DAS GESPRÄCH
MIT GABRIELE HAUG-SCHNABEL
FÜHRTE SUSIE REINHARDT

Gabriele Haug-Schnabel ist Humanethologin, Leiterin der Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM) und lehrt als Privatdozentin an der Universität Freiburg. Sie forscht in Expertenteams zur kindlichen Entwicklung, arbeitet als Referentin in der Aus- und Fortbildung und hat zahlreiche Bücher zum kindlichen Verhalten verfasst. Im Oberstebrink-Verlag hat sie 2008 das zusammen mit ihrem Sohn Nikolas Schnabel verfasste Buch *Pubertät. Eltern-Verantwortung und Eltern-Glück. Wie Sie Ihr Kind beim Erwachsenwerden begleiten* herausgebracht.