

Die Adoleszenz kann auch eine Chance sein

Die Adoleszenz betrifft das Jugendalter mit all seinen körperlichen und psychischen Veränderungen vom 10. bis zum 25. Lebensjahr. Pubertät steht für die rein biologische Entwicklung basierend auf den hormonellen Veränderungen und endet mit der Erlangung der vollständigen Geschlechtsreife ungefähr im 15. Lebensjahr.

Es ist unbestritten: Die psychischen Störungen haben bei Kindern und Jugendlichen aus vielen verschiedenen Gründen zugenommen. Darüber berichten die Medien sehr ausgiebig: über Suizidalität bei Jugendlichen, Depressionen, Essstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, Alkoholexzesse, Störungen aus dem Autismusspektrum. Bisweilen erhält man den Eindruck, es gäbe nur noch psychisch auffällige und belastete Kinder und Jugendliche. Es stellt sich die Frage, ob und inwieweit durch diese intensive und bisweilen emotional aufgeladene Berichterstattung gewisse Probleme und Nöte herbeigeschrieben und -geredet werden. Es gilt mit Nachdruck zu betonen, dass die überwiegende Mehrheit der Kinder und Jugendlichen psychisch gesund sind und sich trotz den heutzutage schwierigen Lebensumständen und den vielen verschiedenen Einflüssen von aussen erfreulich entwickeln.

In weiten Kreisen, auch bei Fachleuten, herrscht die Meinung vor, die Adoleszenz sei die schwierigste und anforderungsreichste Entwicklungsphase im Leben der Menschen. Das ist fraglich. Jede Lebensphase hat schwierige, belastende, aber auch erlebnisreiche, schöne Aspekte: Im Alter beispielsweise blühen manche Menschen auf, sie fühlen sich frei wie nie zuvor, die Erwartungen anderer kümmern sie weniger als früher, sie leben ungenierter, sind gelassener, gehen auf Reisen, geniessen jeden Augenblick. Andererseits nimmt der Vorrat an Lebensjahren ab, die Auseinandersetzung mit dem Sterben und dem Tod ist unvermeidbar, die körperlichen Kräfte lassen nach, die Beschwerden nehmen zu, Freunde sterben weg, es drohen Einsamkeit und Bedeutungslosigkeit.

Auch in der Adoleszenz gibt es viele anspruchsvolle und schwierige Entwicklungsaufgaben zu bewältigen: Ablösung von den Eltern, Aufbau eines stabilen und tragenden Beziehungsnetzes ausserhalb der Familie, Berufsfindung und -ausbildung, Entwicklung eines eigenen Lebensstils und eigener Werthaltungen, Akzeptanz der körperlichen Veränderungen, Entwicklung einer eigenen Geschlechtsrolle. Wie diese Herausforderungen bewältigt werden, hängt von vielen Faktoren ab: von

Persönlichkeitsmerkmalen wie zum Beispiel dem Temperament, der Resilienz, um einen Modewort zu verwenden, das ja nichts anderes meint als Widerstandskraft, Belastbarkeit, Stressresistenz. Von Bedeutung sind auch die Eltern-Kind-Beziehung, das familiäre und schulische Umfeld, die Zukunftsperspektiven und wie frühere Krisen und Konflikte bewältigt worden sind. Es kann im Einzelfall nicht beurteilt werden, welche Bedeutung dem einzelnen Faktor zukommt. Es ist Vorsicht geboten, gewisse Verhaltens- und Erlebensweisen von Jugendlichen voreilig als auffällig oder gar gestört zu diagnostizieren. Stärkere Stimmungsschwankungen gehören zu dieser Entwicklungsphase, auch ein rasch wechselndes Selbstbild von „Ich bin der Grösste“ bis zu „Ich bin ein Niemand“. Rebellion und eine vorübergehende Ablehnung der Eltern kommt bei vielen Jugendlichen vor, gehört aber nicht zwingend dazu. Manche verschaffen sich Geltung im öffentlichen Raum, andere finden das gar nicht „cool“. Es gibt nicht den Verlauf der Adoleszenz. Auch stille Verläufe sind nicht besorgniserregend, sofern die Entwicklungsaufgaben einigermaßen bewältigt werden.

Die Adoleszenz hat auch schöne Seiten, die viele Jugendliche zu erkennen und zu schätzen vermögen: Sie können im Schutzbereich der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen die Welt erkunden und erobern, sie können in vielerlei Hinsicht experimentieren und Erfahrungen sammeln, immer mehr Verantwortung für sich und andere übernehmen, Wagnisse eingehen, die Abenteuerlust ausleben, Fehler machen, ohne dass sie ein Leben lang darunter zu leiden haben. So ist es nicht verwunderlich, wenn viele Jugendliche diese Zeit insgesamt als positiv erleben und auch viele Erwachsene im Rückblick die Jugendzeit, ohne sie zu beschönigen, in guter Erinnerung haben.

Es gibt leider Jugendliche, die den Anforderungen, welche die Adoleszenz an sie stellt, nicht gewachsen sind, daran zerbrechen und psychisch erkranken, oft sogar trotz guter familiärer Entwicklungsbedingungen. In diesem Zusammenhang eine Zwischenbemerkung: Die Pandemie, der Krieg in der Ukraine, die unsicheren Zukunftsperspektiven sind nicht die Ursachen für die Zunahme der psychischen Störungen bei den Jugendlichen, sie sind auslösende und verstärkende Faktoren.

Die Adoleszenz, und das gilt es bei der gegenwärtigen Diskussion über die Zunahme von psychischen Störungen hervorzuheben, hat in vielen Fällen das Potential für positive Veränderungen und Entwicklungen in sich. Manche auffällige und irritierende Erlebens- und Verhaltensweisen, die Jugendliche als Kinder gezeigt haben, verlieren sich und gewisse psychische Störungen können in dieser Phase sogar ausheilen. Dazu ein erstes Beispiel:

Peter war als Kind eher scheu und zurückhaltend. Er hatte kein grosses Bedürfnis nach Kontakten mit andern Kindern und spielte oft stundenlang allein und zufrieden. Trotz seiner hohen Intelligenz blieben seine schulischen Leistungen immer durchschnittlich, in bestimmten Fächern sogar unterdurchschnittlich. Auf Sorgfalt legte er keinen Wert, was sich vor allem in den sprachlichen Fächern ungünstig auswirkte. Sein Interessenhorizont beschränkte sich auf Lego, Archäologie, die Welt der Ritter. Es gab Phasen, in denen sich Peter stark zurückzog, sich ins Zimmer einschloss und einige Tage nicht mehr zur Schule ging. Obwohl er mit seiner etwas seltsam wirkenden Art auch seinen Mitschülern auffiel, wurde er von ihnen nie geplatzt oder ausgeschlossen. Im Gegenteil, sie hatten ihn gern. Er war ein aufrichtiger Knabe mit angenehmen Umgangsformen. Konflikte in der Klasse analysierte Peter zutreffend, wirkte klärend und vermittelnd, was ihm viel Anerkennung einbrachte. Bei einer kinderpsychiatrischen Abklärung lief er bei der ersten Besprechung weg und war nicht mehr für weitere Gespräche oder eine Therapie zu bewegen. Die Psychologin zog nach Gesprächen mit den Eltern eine Störung aus dem Autismusspektrum in Betracht.

Mit Unterstützung seiner Eltern fand Peter eine Lehre als Schreiner. Diese Ausbildung entspricht seinen Fähigkeiten. Er fühlt sich wohl in der Schreinerei und von den erwachsenen Mitarbeitenden angenommen und geschätzt. Zu seinem Ausbilder hat er Vertrauen. Er werde von ihm respektvoll angeleitet und gefordert. Die Leistungen von Peter in der Berufsmaturitätsschule sind sehr gut, ausser in den Fächern, die ihn nicht interessieren. Sein Intelligenzpotential schöpft er noch nicht ganz aus, weil er unter keinen Umständen als „Ehrgeizling“ betrachtet werden will. Nach Abschluss der Lehre nimmt er sich vor, ein Studium in einem naturwissenschaftlichen Bereich zu machen. In der Freizeit bildet er sich zum Fussball-Schiedsrichter aus. Mit viel Geschick leitet er die Spiele der Kleinsten und scheut sich auch nicht, die Eltern zurechtzuweisen, wenn sie sich am Spielfeldrand zu stark ereifern. Und was besonders erfreulich ist: Peter pflegt gute Kontakte mit Gleichaltrigen. Seit kurzem hat er auch eine Freundin.

Alle, die Peter als Kind gekannt haben, staunen, wie er sich entwickelt hat und sein Leben gestaltet. Er ist ein lebensfroher, zufriedener, offener, lebenswürdiger Jugendlicher geworden, mit dem man über Gott und die Welt diskutieren kann, sogar über sein inneres Erleben, seine Freuden, Kümernisse, Probleme. Hätte sich Peter einer jahrelangen Psychotherapie unterzogen, würde man diese höchst erfreuliche Entwicklung wohl zu einem grossen Teil auf diese Behandlung zurückführen. Es sind aber die Ressourcen von Peter, seine in ihm angelegten Selbstheilungskräfte, die sich dank des günstigen

familiären, schulischen und beruflichen Umfeldes nun so positiv entfalten können. Selbstverständlich hat Peter gewisse Eigenheiten bewahrt. Aber wer hat das nicht!

Ein zweites Beispiel: Sara ist das Jüngste von drei Geschwistern. Sie war ein unruhiges Kind, hatte einen starken Bewegungsdrang, war ungestüm, musste, weil sie oft auf den Boden fiel, als Kleinkind zum Schutz einen Helm tragen. Auch Sara verfügt über eine gute Intelligenz, brachte aber in der Mittelstufe bei weitem nicht die schulischen Leistungen, zu denen sie intellektuell fähig gewesen wäre. Sie arbeitete unkonzentriert, machte viele Flüchtigkeitsfehler, wirkte häufig abwesend, war vergesslich. Im Sport zeigte sie sich von klein auf talentiert. Sie spielt immer noch mit Begeisterung Badminton und ist eine sehr gute Tänzerin. Die Schule war Sara lange Zeit eine grosse Last. Am Morgen verliess sie das Haus häufig missgelaunt. Sie konnte sehr aggressiv und oftmals auch sehr theatralisch reagieren, wenn man ihr etwas Widerstand bot, Forderungen an sie stellte oder Wünsche versagte. Sie verstand sich aber immer gut mit den Klassenkameradinnen, die ihr sehr wichtig waren und mit denen sie sich häufig traf. Ausser Haus konnte Sara sich im allgemeinen gut anpassen. Sie verstand es, andere für sich einzunehmen und auf charmante Arte um den Finger zu wickeln. Sie fiel auch mit vielen originellen Ideen auf und auch in ihren Zeichnungen deutete sie einen inneren Reichtum an. Ausserdem überraschte sie immer wieder mit einer guten Selbsteinschätzung.

Eine Psychologin diagnostizierte bei Sara, als sie zehnjährig war, ein Aufmerksamkeitsdefizit (ADS) und sprach von einer schlechten Prognose, wenn sich das Mädchen nicht einer Psychotherapie unterziehe. Sara lehnte eine solche Behandlung vehement ab. Dank verständnisvoller Lehrkräfte und geduldiger Unterstützung der Eltern schaffte sie den Sprung in die Stufe A der Sekundarschule. In den ersten beiden Jahren waren ihre Leistungen schlecht und recht. Fast wie von einem Tag auf den andern begann Sara im dritten Jahr von sich aus mehr für die Schule zu arbeiten. Ihre Leistungen wurden zunehmend besser, am Ende der Schulzeit gehörte sie zu den Klassenbesten. Nun macht sie eine Ausbildung zur Floristin und besucht die Berufsmittelschule. Sie ist bei ihren Ausbildern und Vorgesetzten sehr geschätzt. Mit den Kunden hat sie einen warmen und erstaunlich reflektierten Umgang. Sie hat aber immer noch ein etwas grosses Geltungsbedürfnis. Bei ihren Kolleginnen und Kollegen muss sie sich noch zu häufig mit etwas ausgefallenen Ideen in Szene setzen. Auch hat sie an den Lebensstil recht hohe Ansprüche. Das Aussehen, von der Haartracht bis zur Kleidung, ist ihr, wie bei den meisten Jugendlichen, sehr wichtig. Über all das kann man sich mit ihr auseinandersetzen. Dass dabei manchmal die Fetzen fliegen, ist keineswegs besorgniserregend.

Was zeigen diese Beispiele, die mit vielen ähnlichen Beispielen erweitert werden könnten?

- Die Adoleszenz enthält das Potential für positive Veränderungen und Entwicklungsschritte
- Auch bei einer schwierigen Kindheit können Eltern und andere Bezugspersonen immer auf eine Besserung in der Adoleszenz hoffen. Diese Erfahrung kann ihnen helfen, mit einer gewissen Gelassenheit schwierige Phasen durchzustehen, was sich wiederum günstig auf das Erleben und Verhalten ihrer Kinder auswirken kann.
- Sara und Peter lehnen eine Behandlung entschieden ab, was von ihren Eltern respektiert wird. Das hat höchstwahrscheinlich das Vertrauen der beiden Kinder in ihre wichtigsten Bezugspersonen vertieft.
- Viele Kinder und Jugendliche spüren, wie Sara und Peter, intuitiv, welche Unterstützung sie brauchen und welche eher nicht und signalisieren es.
- Das günstige familiäre, schulische und weitere soziale Umfeld hat entscheidend dazu beigetragen, dass sich die Ressourcen und Selbstheilungskräfte der beiden Kinder entfalten konnten.

Abschliessend zwei grundsätzliche Bemerkungen:

Es ist die Aufgabe der Eltern und anderer wichtiger Bezugspersonen günstige Entwicklungsbedingungen für die Kinder und Jugendlichen zu schaffen, wie zum Beispiel die angemessene Befriedigung der körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse (Geborgenheit, Aufmunterung, Anerkennung, Anregung, usw.), die Schaffung gemeinsamer und emotional verbindender Erlebnisse, eine rhythmische Lebensgestaltung, die Förderung der Selbsttätigkeit, die Formulierung angemessener Regeln für das Zusammenleben. Die Verwirklichung solcher günstiger Bedingungen garantiert aber nicht in jedem Fall ein Gelingen der Entwicklung. Es gibt Menschen, die trotz guter Lebensumstände mit sich und der Welt nicht zurechtkommen, von klein auf ein schwieriges Leben haben und in der Adoleszenz zerbrechen. Sie sind von Natur aus verletzlich, leicht verwundbar (vulnerabel). Andererseits gibt es auch Menschen, die unter sehr schwierigen Umständen gross geworden sind und sich trotzdem zu lebensbejahenden, tüchtigen Menschen entwickelt haben. Sie sind von Natur aus vital, belastbar, widerstandsfähig, stressresistent.

Die Gefahr von Fehldiagnosen oder einer Pathologisierung normaler Erlebens- und Verhaltensweisen sind in der Kindheit und Jugendzeit hoch. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass der Begriff der psychischen Gesundheit bzw. Störung nicht objektiv und endgültig definiert werden kann. Es gibt einen wechselnden psychischen Gesundheits- bzw. Krankheitsgeschmack, so wie auch die Vorstellungen ändern, was

schön oder gerecht ist. Deshalb hängt die Beurteilung des Erlebens und Verhaltens von Kindern, Jugendlichen und auch von Erwachsenen stark vom subjektiven Gesundheits- bzw. Krankheitsverständnis der jeweiligen Fachpersonen ab. Das legt zwingend nahe, dass die Betroffenen von den Fachpersonen konkrete Begründungen für ihre Beurteilungen einfordern sollen.