

# **Adoleszenz**<sup>1</sup>

von Andreas Manz

## **Woher nehme ich Wissen?**

- Wissenschaft
- Eigene Erfahrung aus meiner Adoleszenz
- Erfahrung mit den eigenen Kindern
- Erfahrungen mit Patienten: Psychotherapeut für Erwachsene, also haupts. Erfahrung mit den bearbeiteten Erfahrungen aus der Vergangenheit. Bisher ca. 10 Jugendliche
- Beobachtungen im Nachbars- / Freundeskreis
- Nachdenken

Ziel der heutigen Veranstaltung ist es, vor allem die Wissensquelle Selbstreflexion anzuzapfen. Das Ziel der Veranstaltung ist dann erreicht, wenn 2/3 der Anwesenden heute und in den nächsten Tagen über die eigene Adoleszenz nachgedacht haben und ihnen immer wieder etwas neues in den Sinn kommt, das zuvor vergessen erschien.

Zur Einstimmung ins Thema will ich etwas ausholen:

## **Entwicklungs-Phasen der Adoleszenz**

- 10-15: Pubertät
- 12-25: Adoleszenz (seelische Umschichtung nach Pubertät)
  - 12-15: Voradoleszenz (ich bin anders geworden): Sekundarschule
  - 15-20: Adoleszenz (ich probiere Antworten aus): Gymnasium / Lehre (einfacher)
  - 20-25: nach Verlassen des Elternhauses: ich bilde eine eigene Selbständigkeit

## **Strukturelle Veränderungen in der Adoleszenz?**

- Ich werde ein neuer Mensch (Hormone / Wachstum / andere Bedürfnisse / Selbst)
- Ich kenne mich nicht mehr (Verwirrung / Desorganisation)
- Ich werde selber erwachsen (Ablehnung von Autoritäten / Peergruppen)
- Ich bin nun gross – ich weiss noch nicht, wie's geht
- Denk- und Fühlprozesse

## **Themenpalette in der Adoleszenz**

- sie ist sehr breit und individuell
- einige sind immer dabei: erwachende Sexualität: Ausrichtung, erste Erfahrungen, Hemmungen, Ängste, Bindungswünsche und -ängste, Selbstvertrauen
- Alleinsein: die alte Geborgenheit hat abgedankt (Familie, Kindsein), eine neue Identität ist noch nicht erprobt. Peerbildung, manchmal geglückt, manchmal leer
- Ängste: schaff ich das? Was will ich eigentlich? Wer bin ich? Was werde ich?
- Individuelle Themen: Sinn, Moral, Philosophie, Tod, Ziele, Beruf, Interessen, Sport, Erfolg, Schönheit

## **Gefahren**

- resultieren v.a. aus den Strukturellen Veränderungen
- Verwirrung trifft auf unfesten Boden (Psychose / Depressionen / Selbstwert)
- Reibung mit Autoritäten (Kontaktverlust / Selbstwert / Alleinsein)
- Kein Instrumentarium mit Welt und Freunden (Gamen / TV / Cannabis / Alkohol)

## **Ressourcen zur Begleitung**

- sie zielen auf die Strukturprobleme und bedienen sich der Themenpalette
- Gespräche, Verständnis und v.a. Interesse. Ziel: Selbstwert, Beruhigung, Aufgehobensein, Zeit gemeinsam durchstehen
- Kontakt – Beziehung Lehrer-Schüler – Halt geben

## **Gefahren in der Begleitung**

- aufpassen mit negativen Zuschreibungen ('und ihr wollt Gymnasiasten sein?')
- das Problem des Setzen von Grenzen: einerseits manchmal notwendig, ist aber eine Frage der Beziehungsqualität und der Stärke des Adoleszenten. Leicht entstehen neue Normen, die bekämpft werden müssen oder die neue Hürden bei der Selbstwertfindung aufstellen.

## **Gespräch im Lehrerkreis**

- Gespräch über Erinnerungen an die eigene Adoleszenz.
- Gespräch über Beobachtungen bei Schülern und Kindern
- evtl. Vorlesen von Auszügen von Befragungen als Einleitung zum Gespräch

---

1 Diese Folie war die Vorbereitung für einen Workshop zum Thema Adoleszenz mit Gymnasiallehrer im Juni 2010