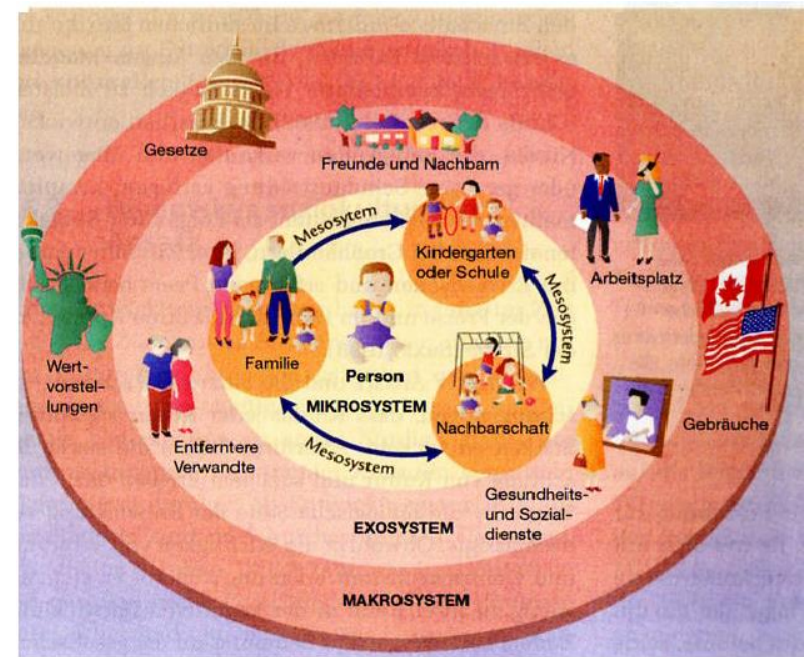


# **Pubertät und Adoleszenz (das Jugendalter)**

**Wie aus Kindern Erwachsene werden**

- Jugend heute: Die neue Shell-Jugendstudie 2010
- Die heutige junge Generation in Deutschland bleibt zuversichtlich: Sie lässt sich weder durch die Wirtschaftskrise noch durch die unsicher gewordenen Berufsverläufe und Perspektiven von ihrer optimistischen Grundhaltung abbringen. Mit den Herausforderungen in Alltag, Beruf und Gesellschaft gehen Jugendliche auch weiterhin pragmatisch um. Prägend für diese Generation sind insbesondere eine starke Leistungsorientierung und ein ausgeprägter Sinn für soziale Beziehungen

- (16. Shell Jugendstudie 2010)



# Pubertät und Adoleszenz

- Eine kritische Lebensphase?
- Ein mehrere Jahre anhaltender Ausnahmezustand?
- Eine Entwicklungsstörung?
- Eine „normale Psychose“ (Lempp, 1984)
- Oder schlicht und einfach: eine **Transition** (wie viele andere Transitionen im Laufe eines Menschenlebens), nämlich der Übergang zwischen Kindheit und Erwachsenenalter?
- Beim weiblichen Geschlecht von ca. 12-17 Jahren, beim männlichen von ca. 14-19 Jahren (früherer, vor allem genetisch und hormonell gesteuerter Beginn beim Mädchen und frühere Beendigung!)
- Die zeitliche Abgrenzung von Pubertät und Adoleszenz ist relativ willkürlich

# Epigenetische Prozesse und Selbstgestaltungskompetenzen

- **Epigenetische Prozesse:** Erfahrungen der Abgrenzung (von den Eltern, Geschwistern usw.), die in den Zellen abgespeichert werden und dazu führen, dass sich die Epigenome verändern und von denen der Eltern immer weiter entfernen
- **Selbstgestaltungskompetenzen:** Zu wenig Beachtung findet oft, dass die Pubertät nicht nur ein hormon- u. milieugesteuertes Geschehen ist, sondern in beträchtlichem Maße auch von den Pubertierenden mitgestaltet (diese wählen ihre Vorbilder, Ideale und Idole)

# Zeitliche Abgrenzung von Pubertät und Adoleszenz (s. Kasten 1999, S. 15)

| <b>Mädchen</b>     | <b>Jungen</b>      | <b>Phase</b>               |
|--------------------|--------------------|----------------------------|
| <b>8-10 Jahre</b>  | <b>10-12 Jahre</b> | <b>späte Kindheit</b>      |
| <b>10-12 Jahre</b> | <b>12-14 Jahre</b> | <b>Vorpubertät</b>         |
| <b>12-14 Jahre</b> | <b>14-16 Jahre</b> | <b>Pubertät</b>            |
| <b>14-15 Jahre</b> | <b>16-17 Jahre</b> | <b>frühe Adoleszenz</b>    |
| <b>15-17 Jahre</b> | <b>17-19 Jahre</b> | <b>mittlere Adoleszenz</b> |
| <b>17-19 Jahre</b> | <b>19-21 Jahre</b> | <b>späte Adoleszenz</b>    |

# Entwicklungsaufgaben (Begriffsklärung!) während der Pubertät und Adoleszenz

- Akzeptanz des eigenen Körpers (unterschiedliche weibliche + männliche Schönheitsideale = zuweilen eine Bürde)
- Aneignung der Geschlechtsrolle
- Ablösung von den Eltern
- Aufnahme von intimeren Partnerbeziehungen
- Aufbau eines realistischen Selbstkonzepts (Identität, Selbstkonsistenz/Integration, Wertorientierungen)
- Nutzen des gesellschaftlichen Moratoriums

# Pubertät und Adoleszenz

- Ein **komplexer, vielschichtiger, ganzheitlicher** Prozess, an dem
- **psychische** (kognitive, sozial-kognitive, emotionale, motivationale, verhaltensbezogene) Faktoren
- **soziale** (kulturelle, ethnische, weltanschauliche, sozioökonomische, erziehungsbedingte) Faktoren
- **biologische** (genetische, epigenetische, hormonelle, neurophysiologische und körperlich-physische) Faktoren beteiligt sind
- **Wichtig:** Der werdende Jugendliche gestaltet, sozusagen als **Ko-Produzent**, seine eigene Entwicklung **aktiv** (wenn auch nicht immer bewusst und intendiert) **mit**

# Körperliche Veränderungen

- Physische Kraft: Stärkeres und schnelleres Muskelwachstum bei den Jungen
- Grob- u. Feinmotorik: Vorübergehende Unsicherheiten bei Jungen und Mädchen
- Gehirnwachstum bei Mädchen früher abgeschlossen, bei Jungen dauert die Hemisphärenlateralisation an
- Geschlechtshormone und die Folgen: bei Mädchen die erste Regelblutung (der Eintritt der Menarche hängt vom Körpergewicht/Körperfett-anteil) ab, bei Jungen der erste Samenerguss
- Unterschiedliches elterliches Verhalten!
- Mädchen klagen häufiger über körperliche Beschwerden während der gesamten Pubertät (größere Sensibilität für körpereigene Phänomene?)



# Gehirnentwicklung

- Myelinisierung (Markscheidenreifung) der Nervenbahnen (Geschwindigkeit der Signalübertragung wird erhöht)
- In der Folge: Zunahme der weißen Substanz (Insgesamt der Nervenfasern und Synapsen) und Abnahme der grauen Substanz (Insgesamt der Neuronen): Pruning (Use it or lose it!) und Effizienzsteigerung
- Synapsendichte im präfrontalen Kortex (Stirnhirn) nimmt zu (in dem die Steuerungs-, Koordinations- und Regulationsfunktionen lokalisiert sind)
- Parallel dazu spielt sich eine Reduktion der Synapsendichte in anderen Hirnregionen ab

# Psychische (kognitive, emotionale) Faktoren

- Insgesamt betrachtet kann man durchaus von einem vorübergehenden, intervallhaft auftretenden, psychischen Derangiertsein, einem kognitiven Tohuwabohu und einem emotionalen Chaos sprechen,
- Zustände, die jedoch schlussendlich zu einem höheren, in sich konsolidierten Entwicklungsniveau führen

# Kognitive Veränderungen während der Pubertät und Adoleszenz

- Das Arbeitsgedächtnis nimmt an Umfang zu
- Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit steigt an bis zum 16. Lebensjahr und flacht dann wieder etwas ab
- Impulse können wirksamer gehemmt und reguliert werden
- Exekutive Funktionen werden effizienter
- Intelligente Problemlösungsstrategien werden immer häufiger eingesetzt
- Der Umfang und der Organisiertheitsgrad des Wissens nehmen zu

# Kognitive Veränderungen während der Pubertät und Adoleszenz (2)

- Zunahme der Leistung in Intelligenztests (abstraktes Denken nimmt zu, mehr Aspekte eines Problems werden berücksichtigt)
- „Bildungsfreie“ Leistungen steigen, bildungsabhängige sinken eher
- Bitte bedenken Sie: Jede Pubertät ist ein einzigartiges singuläres Ereignis – jedes Kind pubertiert auf seine Weise – es gibt z. B. Frühreife und Spätentwickler
- Enormer Wissenszuwachs in Bereichen, die den Jugendlichen interessieren

# Empfehlungen

- Alle im Vortrag verwendeten Folien (und noch einige mehr) stelle ich gerne zur Verfügung