

MIT JUGENDLICHEN IST MANCHES ANDERS ...



Jugendliche – zwischen Kind und Erwachsenen-Sein

Auf dem Entwicklungsweg von der späten Kindheit zum Erwachsenen kommen junge Menschen in die Übergangsphase der Pubertät. Dies bezeichnet das körperliche Heranreifen eines jungen Menschen, also den Gestaltwandel bis hin zur Geschlechtsreife. Der psychische Reifungsprozess zwischen dem durchschnittlich 10. und 20. Lebensjahr findet in den Bereichen Sozialisation, Emotionalität und Intellektualität statt.

Diese Zeit ist von Schwankungen zwischen Extremen, Verunsicherungen, hoher Risikobereitschaft und der Suche nach der späteren Persönlichkeit als Erwachsene charakterisiert. Der Jugendliche strebt nach Identitätsfindung, Selbständigkeit und Selbstbestimmungsfähigkeit. Das „In Frage Stellen“ der elterlichen Werte und Sichtweisen ist für den Heranwachsenden eine wichtige Voraussetzung, um für sich selbst neue Welten und Formen des Zusammenlebens zu entdecken.

Dies gilt auch für die Suche nach einer Intimität im Wechsel von Nähe und Distanz. In der Zeit der Loslösung verändert sich die emotionale Nähe zur Familie, um Freiraum für die Verbindung zu anderen Bezugspersonen, wie Freunden und Liebespartnern zu schaffen. Bei dem Ablösungsprozess von der Familie sind Konfliktpartner wichtig. Als solche gelten in erster Linie die Eltern, denn zu ihnen besteht üblicherweise die engste emotionale Bindung.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist diese Ablösung dann erfolgreich gelungen, wenn die Jugendlichen im Erwachsenenalter ein selbständiges Leben führen können und sich ihren Eltern dennoch verbunden fühlen.

Die Zeit der Pubertät ist von emotionalen, sozialen, intellektuellen und körperlichen Umstrukturierungen geprägt. Dieser Umstand bedeutet für Jugendliche oft große Verunsicherungen, aber auch eine Chance in der Entfaltung ihrer Persönlichkeit und dem Finden ihres eigenen Lebensweges.

Neueste Hirnforschungen zeigen, dass in dieser Entwicklungsphase Jugendliche so eingreifende Umstrukturierungen durchlaufen, dass gewisse Fähigkeiten, die schon beherrscht wurden, vorübergehend verschwinden können. Dieser Ausnahmezustand „Wegen innerem Umbaus geschlossen“ zeigt sich oft auch bei Schwierigkeiten im jugendlichen Sozialverhalten, wenn es gilt die Konsequenzen des eigenen Handelns zu bedenken oder sich in andere Personen hineinzuversetzen.

Durch eine Metapher ausgedrückt, ist ein Kind bei seiner Geburt wie eine unmöblierte Wohnung. Im Laufe der Kinderjahre richten die Eltern die Wohnung des Kindes liebevoll und detailreich ein. In der Pubertät übernimmt der Jugendliche die Wohnung und macht sie zu seiner eigenen. Dazu räumt er oft sämtliche Einrichtungsgegenstände raus, um einigen erst im Laufe der Zeit wieder ihren individuellen Platz in seiner nun eigenen Wohnung zu geben. Der „neue Besitzer“ gestaltet seine

Räume durch andere Farben, Bilder und Gegenstände. Am Ende der „Umbauphase“ wirkt die Wohnung jedoch wieder vertraut, ist für die Eltern wiederzuerkennen und Verbundenheit spürbar.

Als Psychotherapeutin begleite ich jungen Menschen sehr gerne in dieser von Unsicherheiten und Desorientierung geprägten Umbauphase. Ich biete Orientierung, Wertschätzung und neue Sichtweisen an und darf so oft Zeugin von „neugeborenen“ Ideen und Wegen, erweiterten Handlungsspielräumen sowie kleinen und großen Entwicklungsschritten sein.

Unterstützung bei „Umbauarbeiten“

„Jugendliche sind **Grenzgänger**, die sich im Niemandsland zwischen dem fremd verantworteten Leben der Kindheit und der eigenständigen Verantwortung des Erwachsenseins befinden und sich darin zurechtzufinden versuchen. Dieser Zustand des Übergangs verlangt es, so viel Ungewissheit und Konfliktgeladenheit auszuhalten und so viel Lernfähigkeit und Anpassungsvermögen zu erbringen, wie wohl in keinem anderen Stadium der menschlichen Entwicklung.“ (Ludewig 2005)

In diesem Spannungsfeld zwischen Fremdbestimmtheit und Eigenverantwortung nehmen manchmal psychische Auffälligkeiten, wie Zwänge, Ängste, Essstörungen oder Psychosen ihren Ausgang. Auch die Folgen kindlicher Traumata zeigen sich im Jugendalter verstärkt. Auf der anderen Seite eröffnen sich in dieser Phase des Übergangs besondere Chancen für vielfältige Veränderungen und weiterführende Entwicklungen. Diese bewegte Zeit der Wandlung und die vielfältigen, oft unerwarteten Entfaltungsmöglichkeiten sind für mich, als systemische Familientherapeutin auch das Reizvolle an der therapeutischen Arbeit mit Jugendlichen.

Die systemische Therapie ist für Jugendlichen besonders geeignet, da sie die Bezugspersonen als Ressourcen in Form eines Mehrpersonensettings oder gedanklich im Einzelkontakt mit einbezieht. Der Fokus richtet sich auf die Gestaltung förderlicher Rahmenbedingungen, in denen Veränderung und angemessene Entwicklung möglich werden kann. Die ausgeprägte Zukunftsorientierung der Systemtheorie entspricht der Lebensorientierung von Jugendlichen und die kurzzeittherapeutische Ausrichtung lässt sich mit der Autonomieentwicklung in diesem Alter und dem Ziel, von Erwachsenen unabhängig zu leben, gut vereinbaren.

Eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der Therapie, ist die Kooperation des jugendlichen Klienten. Ob ich als Therapeutin das Unkonventionelle, Gegensätzliche und Wahrhaftige der Jugendlichen als berechtigt anerkenne, scheint mir als wertschätzende Grundhaltung die Basis für den wichtigen Beziehungsaufbau.

Zu Beginn des Therapieprozesses gelingt dies oft, indem ich mich mehr für die vom Jugendlichen angestrebte Lösung, seine Interessen und Stärken interessiere, als für das von ihm oder dem Umfeld beschriebene Problem. So können die eigenen Ressourcen und die Gestaltung des persönlichen Lebensweges verstärkt ins Blickfeld und in Fluss kommen.

Durch die Fokussierung auf die Zukunft, wo die Lösung bereits stattgefunden hat, kann der junge Klient oft aus sich heraus neue Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven für die Gegenwart entwickeln. Auch die Möglichkeit, sich selber, sowie das Problem aus der Außenperspektive zu beschreiben, eröffnet neue Wege der Entwicklung im Therapieprozess.

Die Familie stellt für Jugendliche eine zentrale Rolle für ihre wesentlichen Beziehungen dar, gleichzeitig lösen sie sich davon langsam ab und binden sich verstärkt an Gleichaltrige. Aus diesem Grund stelle ich mir bei der Arbeit mit Jugendlichen immer wieder die Frage, welcher der passende Kontext für die Therapie sein kann. Es muss sowohl dem Streben nach Eigenständigkeit, als auch nach Einbindung in die



Neue Wege
Wohin die Reise auch geht,
hängt nicht davon ab,
woher der Wind weht,
sondern wie man die Segel setzt

Familie oder einem anderen Lebensverband Rechnung getragen werden. So biete ich, besonders bei Jugendlichen, eine Flexibilität in der Settinggestaltung an. Um zum Beispiel das wesentliche Bezugssystem der „Peergruppe“ nicht auszuschließen, gibt es die Möglichkeit neben den Eltern, auch andere bedeutende Unterstützerpersonen in die Therapiestunde einzubeziehen.

Durch die Herausforderungen des Überganges reichen manchmal bewährte Anpassungsmechanismen nicht mehr aus und es kommt zu krisenhaften Phasen, die Jugendliche und ihre Familien nach neuen Lösungen suchen lassen. Der Begriff Krise ist im Chinesischen aus dem Schriftzeichen für „Gefahr“ und für „gute Gelegenheit“ zusammengesetzt und zeigt den Zusammenhang zwischen Krise und Wandel. Jede Krise bietet die Chance über „sich hinauszuwachsen“ – Denk- und Handlungsstrategien zu erweitern, soziale Kompetenzen zu erwerben und neue Erfahrungen zu sammeln. Nach erfolgreicher Bewältigung der Krise kann der Gang des Lebens für die Jugendlichen mit gereifter Persönlichkeit, gestärktem Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft und hilfreichen Lebenserfahrungen wieder gut weiter gehen.

Jugendliche in dieser oft fordernden Zeit der „Umbauarbeiten“ zum Erwachsenen unterstützend zu begleiten, ist mir ein wichtiges Anliegen und besondere Freude. Dabei darf der Humor trotz, oder gerade wegen, des oft „wechselhaften Wetters“ auf neuen Wegen neben Feingefühl, Herz und Flexibilität (siehe Cartoon) nicht zu kurz kommen!

Cartoons aus

„Zits packt aus“ Jim Borgman & Jerry Scott, Lappan Verlag

Marion Höllinger, MSc.

Psychotherapeutin (systemische Familientherapie)
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Praxismgemeinschaft Schloss Purkersdorf, Hauptplatz 6
Praxis Pressbaum, Johann Wintergasse 39

Tel. 0664 8860 5404 Mail: marion.hoellinger@outlook.com

