# Pubertät – Rollenverlust der Eltern

**Dr. med. U. Davatz**
www.ganglion.ch

## I Einleitung

Die Pubertät stellt die wichtigste Übergangs- und gleichzeitig eine bedeutende Übungsphase im Leben eines Menschen dar bei welcher er sich aus der Entwicklungsphase vom abhängigen fremd bestimmten Kind zum autonomen, selbst bestimmenden Erwachsenen weiter entwickelt. Während einer Periode von mehreren Jahren übt der junge Mensch im geschützten Umfeld neue, ihm unvertraute Verhaltensmuster ein und erwirbt dadurch die Fähigkeit zur Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit.
Übergangsphasen im Leben eines Menschen sind immer vermehrt störanfällig, deshalb ist es wichtig, diese sorgfältig zu begleiten. Wird zu wenig Sorgfalt angewendet, gehen Entwicklungsstörungen daraus hervor, die in Krankheiten übergehen können. Diese Sorgfalt braucht auf Seiten der Erwachsenen Respekt vor den Veränderungen im Leben des Jugendlichen, Geduld in heiklen Situationen und vor allem Zeit.

## II Die Entwicklung nach aussen und die Entwicklung nach innen

### a) die Entwicklung nach aussen oder der Autonomieinstinkt

- Das Verhalten der Jugendlichen in der Pubertät ist einerseits vom Autonomieinstinkt geprägt.
- Jugendliche drängen nach Freiheit, die sich im Verlangen nach Eigenbestimmung ausdrückt.
- Sie entwickeln ihre eigene Jugendkultur, fühlen sich vermehrt ihren gleichaltrigen Kollegen verbunden als der eigenen Familie und ihrer Tradition.
- Es besteht ein starkes Bedürfnis nach Exploration und ausprobieren von Neuem, Grenzen testen, Grenzen überschreiten, auch an die eigenen Grenzen gehen.
- Sie wollen die Welt erforschen, die Welt verbessern, wollen alles anders machen. Steht ihnen etwas im Weg, rebellieren sie dagegen.



https://adhs.expert

**b) die Entwicklung nach innen oder die Angst vor sich selbst**

- Andererseits besteht auch die Tendenz der Selbstreflexion und Selbstbetrachtung, die Exploration nach innen.
- Jugendliche müssen in dieser Zeit lernen, mit der eigenen, sehr bewegten Emotionalität unter den veränderten Umständen in der Familie, in der Schule oder am Arbeitsplatz umzugehen, was keine leichte Sache ist.
- Diese Veränderung der Lebensumstände und die Suche nach dem tieferen Sinn der Dinge bringt viel Selbstunsicherheit mit sich, Selbstkritik, Zweifel und Angst, dem Leben nicht gewachsen zu sein. breiten sich in der Seele aus. Durch aggressives Verhalten häufig verdeckt besteht vor allem auch eine grosse Verletzlichkeit.
- Diese Selbstunsicherheit und Verletzlichkeit kann zu Rückzugsverhalten, aber auch zu übertriebenem Imponiergehabe und aggressivem Verteidigungsverhalten führen.
- Diese seltsame Mischung von einerseits expansiver „welterobernder" Einvernahme als ausgeprägtes Imponiergehabe sowie rebellischem auf die Seite räumen von allem, was einem im Weg ist, und andererseits die verdeckte, vom Jugendlichen kaum eingestandene Verunsicherung des eigenen Wesens sowie seine leichte Verletzbarkeit macht es den Bezugspersonen oft schwierig, den Teenager richtig einzuschätzen.
- Man versteht ihn häufig falsch, entweder wird er als zu stark und nicht sensibel genug eingestuft oder als zu schwach und nicht genug verantwortungsbewusst.

## III Der Rollenverlust der Eltern<br>Das Loslassen vom Vater- und Mutterinstinkt

- Eltern müssen während der Pubertätsphase lernen, die Kontrolle über ihre Kinder abzugeben, vom Vater- und Mutterinstinkt loszulassen.
- Je ängstlicher die Eltern sind, umso schwerer fällt ihnen dies, je mehr Vertrauen sie in ihr Kind haben, umso leichter fällt es ihnen.
- Sobald ein Kind während der Pubertät aber vermehrt Probleme oder gar eine Krankheit entwickelt, erhöht dies sofort wieder den Beschützerinstinkt der Eltern. Sie werden ängstlich und fallen in das alte Eltern-Kind Muster, ihren Vater- und Mutterinstinkt zurück.
- Der Vater hat meist einen paternalistischen Führungsinstinkt im Sinne von „ich weiss, was gilt, ich habe mehr Erfahrung". Es muss alles nach seinem Willen und seiner Vorstellung laufen. Die Mutter hat eher den Beschützerinstinkt, indem sie das Kind vor allen Verletzungen zu bewahren versucht, ihm noch nichts zutraut und alles



https://adhs.expert

selbst macht. Durch beständiges Dreinreden versucht sie, den Verlauf zu beeinflussen oder gar das Kind vor dem Vater und seiner harten Führung in Schutz zu nehmen.

## IV Der Ablösungskonflikt

- Der Autonomieinstinkt des Jugendlichen, welcher zur Missachtung bestehender Hierarchien als auch der elterlichen Gewalt führt, und der Kontrollinstinkt der Eltern, laufen sich „naturgegebenermassen" zuwider, weshalb es zum Ablösungskonflikt kommt.
- Dieser Ablösungskonflikt kann mehr oder weniger heftig ablaufen je nach Temperament des Jugendlichen und der Eltern.
- Durch die Auseinandersetzung auf allen Ebenen zwischen dem Jungendlichen und seinen Eltern während der Pubertät lernt dieser seine eigenen Wertvorstellungen zu erarbeiten, seine Grenzen zu testen und abzustecken, seine Kräfte zu messen. Er bildet seine eigene Persönlichkeit heraus.
- Läuft diese Auseinandersetzung nicht konstruktiv, sondern destruktiv, so entwickelt sich eine Persönlichkeitsstörung, eine psychische Krankheit.
- Bieten die Eltern gar keinen Rückhalt, gar keinen Widerstand, läuft der Jugendliche ins Leere. Er kann sich nicht formen, seine Spur nicht finden und sucht weiter nach Grenzen, eventuell auch in der Öffentlichkeit, d.h. bei "Vater Staat", durch das Missachten der Gesetze..
- Bieten die Eltern zu viel Widerstand, d.h. Kontrolle, wird die Persönlichkeit des Jugendlichen gleich zu Beginn ihrer Entwicklung geschwächt oder gar verunmöglicht.
- Manche Jugendliche suchen dann die Ausflucht in den Tod durch Suizid oder brechen sozial aus, indem sie sich entweder von allen sozialen Regeln lossagen oder einfach davonlaufen.
- Ein Ausbrechen vor der Kontrolle kann auch nach innen stattfinden, dann handelt es sich eher um eine Psychose.
- Im Ablösungskonflikt, d.h. in der Auseinandersetzung zwischen Eltern und Kind kommt es nicht so sehr darauf an, wer dabei gewinnt, die Eltern oder der Jugendliche. Es geht hier nicht um einen Wettbewerb oder eine Ausscheidung, es geht vielmehr darum, dass diese Auseinandersetzung überhaupt stattfindet.



https://adhs.expert

## V Hilfreiche Tips an Eltern von Pubertierenden

- Eine klare Haltung einnehmen mit Regeln und Leitbildern, statt Befehle und Verbote erlassen, die man nicht durchsetzen kann, für die man aber bei „nicht einhalten“ bestrafen muss.
- Diese Regeln müssen immer wieder klar zum Ausdruck gebracht werden, da sie vom Jugendlichen erst allmählich gelernt werden.
- Nicht mehr erziehen, sondern nur noch Beziehung pflegen und sich in dieser klar und standhaft auseinandersetzen.
- Keine Angst vor dem Verlieren im Ablösungskampf. Man tut etwas für das Selbstwertgefühl des Jugendlichen, wenn man als Eltern verlieren kann. Es geht beim Streiten an erster Stelle um die Auseinandersetzung und nicht um recht haben, um gewinnen oder verlieren.
- Wenn der Jugendliche gegen die Regel verstösst, heisst das nicht, dass man sie gleich aufgeben muss, weil man sich doch nicht durchsetzen kann.
- Regeln müssen aber auch immer wieder neu ausgehandelt und der Entwicklung und Persönlichkeit des Jugendlichen angepasst werden.
- Regeln sind keine Gesetze, sondern Leitlinien.
- Man sollte als Eltern von Pubertierenden immer lernbereit sein, damit dieser Ablösungs- und gleichzeitig Entwicklungsprozess für beide Seiten möglichst “organisch“ verläuft.

### Abschlussbemerkung

Die Pubertät ist ein Transformationsprozess. Für die Eltern ist sie eine Herausforderung und eine Chance zugleich, bei welcher so manches, was sie in der eigenen Pubertät nicht erworben haben oder was zur damaligen Zeit noch nicht zur Diskussion stand, retrospektiv dazu lernen können. Pubertät begleitet uns auf allen Treppenstufen des Lebens und bietet uns allen immer wieder die Chance zur Veränderung und eigenen Entwicklung.



https://adhs.expert