



## Die drei Phasen des Jugendalters

*Obwohl Jugendliche normalerweise unter dem Begriff „Pubertierende“ zusammengefasst werden, ist natürlich zwischen einem 12 oder 13-Jährigen und einem 20-Jährigen ein Riesenunterschied. Und tatsächlich sind alle in diesem Reifungsprozess begriffen, jedoch ist ein 12-Jähriger noch mehr Kind, während der 20-Jährige praktisch schon als Erwachsener zu bezeichnen ist. Allein dieser Unterschied zeigt uns schon, dass man einer Übersimplifizierung erliegen würde, wenn man die verschiedenen Phasen des Jugendalters gleich behandeln würde.*

**Der Jugendliche legt viel Gefühl in alles was er denkt und sagt**

Zunächst müssen wir eine Definition der Phasen vornehmen und einige Begriffe klären: **Pubertät und Adoleszenz.** Als Pubertät bezeichnet man im engeren Sinne die körperlichen Änderungen, die den Körper eines Kindes in den Körper eines Erwachsenen verwandeln und ihn zur Fortpflanzung befähigen. Als Adoleszenz bezeichnen wir eine psychosozialologische Periode, die über die Pubertät hinausgeht. Sie führt uns aus der Kindheit in das Erwachsensein. Die Pubertät läuft im großen und ganzen für alle gleich ab. Die Adoleszenz kann aber sehr unterschiedlich durchlaufen werden.

Dabei können drei Phasen der Reifung unterschieden werden:

- ❖ **Pubertät** (10-13 Jahre bei Mädchen; 11-14 Jahre bei Burschen)
- ❖ **Mittlere Adoleszenz** (Mädchen: 13-16 Jahre bzw. Burschen: 14-17 Jahre)
- ❖ **Späte Adoleszenz** (16-20 Jahre bei Mädchen bzw. 17-21 Jahre bei Burschen)

**Es fehlt den Jugendlichen die Ausdauer, um Begonnenes auch zu beenden**

**DIE PUBERTÄT (10-14)** ♦ Die physische Reifung nimmt einen dominanten Platz in der Frühpubertät ein, die in erster Linie eine anatomische und physiologische Reifung des Körpers umfasst. Diese Umwandlung erkennt man zunächst durch ein rasches Längenwachstum und das Erscheinen der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale. Dies ist ein untrügliches Zeichen der sexuellen Reifung bzw. der Fortpflanzungsfähigkeit.

**Mentale und emotionale Reife** ♦ In der Reifung des Geistes erkennt man gemeinsam mit dem Auftreten von ersten Abstraktionen eine gewisse Systematik der Gedanken. Die Gefühle und die Phantasie beeinflussen die Gedanken jedoch sehr stark und führen zu einer Unstetigkeit bei Beschäftigungen und Interessen. Das Denken ist von Empfindungen durchtränkt; das Gefühl dominiert alles. Der Jugendliche legt viel Gefühl in alles was er denkt und sagt. Daher wirkt er oft sehr radikal und dogmatisch in seinen Ansichten.

In der emotionalen Reifung passiert bei Pubertierenden folgendes:

- **Intensives emotionales Erleben**, das zu einem Ungleichgewicht führt, das sich in unterschiedlichsten Aspekten ausdrückt: Misstrauen, Anfälligkeit für neue Ideen, leicht zu irritierender Charakter, Starrsinn, Widerspruchsgeist, ...
- **Fehlen der Selbstbeherrschung** in den Sinnen, den Gefühlen und seinem Verhalten
- **Fehlen eines eigenen Willens:** der Jugendliche versteht sich besser aufs Reden als auf das Tun. Die Wünsche bestimmen sein Verhalten und nicht der Starkmut. Er neigt zum leicht Erreichbaren und Unmittelbaren.
- **Schnelle Entmutigung bei Schwierigkeiten:** Es fehlt ihm die Ausdauer, um Begonnenes auch zu beenden.

## DIE PUBERTÄT

**Die Pubertät ist die konfliktreichste Phase, weil der Großteil der körperlichen Veränderungen in dieser Phase stattfindet. Einige Ratschläge, die man in dieser Phase beachten sollte:**

1. **Der Pubertierende braucht Hilfe, um sich selbst zu verstehen**, um zu entdecken, worin die Veränderung, die er durchmacht, besteht und warum. Die Informationen dürfen sich aber nicht nur auf die rein körperlichen Aspekte beschränken, sondern müssen auch die emotionalen und mentalen Veränderungen umfassen.
2. Die Information muss rechtzeitig, vor der Entfaltung der sexuellen Neugierde gegeben werden.
3. **In dieser Phase muss der Pubertierende zum Denken angeleitet werden.** Das inkludiert z.B. auch, dass er entdecken kann, dass es zu eigenen Anschauungen und Vorstellungen auch andere Sichtweisen gibt; dass Ideen nicht umsetzbar sind, die nichts mit der Realität zu tun haben; dass die Entwicklung einer Idee und deren Umsetzung Anstrengung erfordert, ...
4. **Die Eltern müssen ein anspruchsvolles Klima zu Hause schaffen**, das die Entwicklung von Tugenden wie der Nüchternheit, des Starkmuts, der Ausdauer, etc. fördert. Dies drückt sich in so konkreten Dingen aus wie: fixe Uhrzeit für das Aufstehen und das zu Bett gehen, Kontrolle des Fernsehkonsums, kein übermäßiges Taschengeld, für laufende Beschäftigungen sorgen, den Müßiggang vermeiden, einen Stundenplan für die Hausaufgaben festlegen, Mitarbeit bei Hausarbeiten, Aufträge im Haushalt, ...
5. **In dieser Phase kommt den Lehrern und Erziehern eine wichtige Rolle zu**, um über Schwierigkeiten beim Lernen hinwegzuhelfen (typische Faulheit, Coolness, Wechsel von Interessen, Hausaufgaben). Dies kann sich zum Beispiel darin konkretisieren, dass man Lernstrategien vermittelt oder den Fleiß und die Arbeitsamkeit fördert (immer mit einer großen Wertschätzung ihrer Anstrengung).

Der Jugendliche neigt in der Adoleszenz zur Introvertiertheit

Im Bezug auf die **soziale Reife** fällt am stärksten die erworbene Fähigkeit auf, mit Jugendlichen im gleichen Alter Freundschaften zu schließen. Diese Freundschaften sind meist in einer Gruppe organisiert (es fehlt ihnen noch die Fähigkeit eine Freundschaft als Hingabe zweier Personen zu verstehen). Die Banden der Pubertierenden sind oft sehr formal strukturiert. Die Gespräche sind aber meist oberflächlich und drehen sich um Äußerlichkeiten (Witze, Geschrei, etc.)

### DIE MITTLERE ADOLESCENZ (13-17) ♦

Diese Phase findet normalerweise nach der Mittelschule statt. In der Mittelschule haben die Jugendlichen ihre sexuelle Reife abgeschlossen und wirken äußerlich bereits wie Erwachsene.

Die anatomische und physiologische Reifung geht weiter, aber nimmt nicht mehr die wichtigste Stellung ein. Auch das Körperwachstum schränkt sich ein. Nun bekommt der Körper die endgültigen Formen und Proportionen.

Die mentale Reifung drückt sich vor allem in einer enormen Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten aus. Das Denken wird zunehmend abstrakter und die Gedanken unterliegen einer größeren Reflexion, aber auch einem größeren kritischen Geist als in der Pubertät. Aber noch fehlt ein entscheidendes Charakteristikum des menschlichen Denkens: die Objektivität. Die Ideen und Gedanken sind noch immer von einer starken Emotionalität geprägt (persönliche Wünsche, Gemütszustände), und subjektive Eindrücke werden mit objektiven Tatsachen vermischt. Der Jugendliche neigt zur Introvertiertheit und man beobachtet Verhaltensweisen, die eine

Selbstbestätigung anstreben – oft auch bis hin zu einer gehörigen Portion Aggressivität.

In der sozialen Reife entwickeln sich die Freundschaften der Gruppe zu individuellen Freundschaften. Es zählt nun mehr der Freund als Freund und nicht seine Äußerlichkeiten. Die Freundschaft nährt sich nicht mehr aus dem Gruppenerlebnis, sondern aus geteilten Wertvorstellungen. Auf die Entdeckung des eigenen Ichs folgt in der mittleren Adoleszenz die Entdeckung des Du. Zugleich entwickeln sich auch hehre Gefühle wie: Altruismus, Mitleid, Hingabe, Opfergeist, ...

Die Schüchternheit ist ein weiteres Merkmal dieser Phase, die sich vor allem in der Angst vor der Meinung der Anderen ausdrückt (einer Meinung, die oft überbewertet wird) und seine Wurzel in der eigenen Unsicherheit und dem Misstrauen gegenüber anderen hat.

**DIE SPÄTE ADOLESCENZ (16-21) ♦** In dieser Phase kehrt langsam wieder Ruhe in das Leben der Jugendlichen ein und ein neues Gleichgewicht stellt sich ein. Nun kann die Ernte eingefahren werden. Die Erziehung muss sich nun mehr an jungen Erwachsenen als an den klassischen Pubertierenden orientieren.

Der Jugendliche im Alter von 16-20 Jahren beginnt sich bereits selbst besser zu verstehen. Er hat bessere Voraussetzungen, um persönliche Entscheidungen zu treffen und sich in das Erwachsenenleben zu integrieren. Nun stellt sich auch ein gewisses Verantwortungsgefühl für die eigene Zukunft ein, während Kinder und Pubertierende sich nur um die Gegenwart sorgen. Der Jugendliche beginnt nun sein Leben

Die Schüchternheit ist ein weiteres Merkmal dieser Phase

einzurichten. Seine Persönlichkeit hat einen gewissen Grad an Reife erreicht und er kann bereits seine Fähigkeiten und Grenzen einschätzen. Das Selbstbewusstsein erwacht von neuem und führt zur Selbstbestätigung des eingeschlagenen Weges.

Das Verantwortungsbewusstsein führt den Jugendlichen zumeist dazu, eine Art Lebensplan zu entwerfen. Dieser Plan muss nicht besonders detailliert sein, sondern soll seinen Entscheidungen für die Zukunft einen Sinn geben.

**Aus sich selbst herausgehen** ♦ Im Bereich der mentalen Reife entwickeln sich kaum neue Fähigkeiten. Die intellektuellen Fähigkeiten wurden bereits in der vorhergehenden Phase festgelegt. Aber das Denken gewinnt an Tiefe und erlaubt nun die Reflexion über sich selbst und seine eigenen Ideen und Werte. Der Adoleszente besitzt in dieser Phase im Prinzip die intellektuellen Fähigkeiten des Erwachsenen und hat sein Denken auch entsprechend gut im Griff.

In der emotionalen Reifung entfaltet sich nun das Interesse für das andere Geschlecht, gemeinsam mit der Fähigkeit, aus sich herauszugehen und dem anderen Du auf personaler Ebene zu begegnen. Die sexuelle Anziehung hat natürlich schon vorher bestanden, jedoch war sie nur in Ansätzen entwickelt.

In der sozialen Reife überkommt der Jugendliche nun sein Ängste und sein Schüchternheit und fügt sich besser in die Gesellschaft ein. Der Freundeskreis erweitert sich und vermischt sich mit anderen Freundschaften. Die exklusiven Freundschaften mit der Busenfreundin oder dem Busenfreund ergänzen sich zugunsten unterschiedlichster Beziehungen. Auch in der Familie stellt sich wieder eine konstruktive Zusammenarbeit ein, indem ein persönliche Autonomie nun viel besser mit der notwendigen Abhängigkeit von anderen in Einklang gebracht werden kann. Dies ist möglich, nicht zuletzt aufgrund des nun objektiveren Bildes über die Eltern.

**Der Jugendliche  
im Alter von 16-  
20 Jahren  
beginnt sich  
bereits selbst  
besser zu  
verstehen**

**Auch in der  
Familie stellt  
sich wieder eine  
konstruktive  
Zusammen-  
arbeit ein**

## DIE MITTLERE ADOLESCENZ

- 1. In diesem Alter müssen die in der Pubertät grundgelegten Tugenden weiterentwickelt werden: Nüchternheit, Starkmut, Scham, Erziehung gegen die Promiskuität und zur Liebe. Immer mit einem großen Vertrauen in die Jugendlichen und einer positiven Sicht der Dinge, aber auch unter Ausnutzung aller zur Verfügung stehenden Möglichkeiten.*
- 2. Die für diese Phase typischen aggressiven Rebellionen lassen sich nicht mit autoritärer Strenge austreiben. Die Eltern dürfen sich nicht von ihrer verletzten Liebe leiten lassen. Im Gegenteil gilt es, immer die Ruhe zu bewahren, um dem Teufelskreis gegenseitiger Beschuldigungen zu entkommen. Die Erziehung angesichts der Rebellion der Kinder muss dafür sorgen, dass sich ihre rebellische Ader in den Dienst einer guten Sache stellt.*
- 3. Die Freunde spielen eine große Rolle. Dies verlangt von den Eltern Verständnis und eine gewisse „Sportlichkeit“, um ihre Kinder in die Freiheit zu entlassen, ohne in ihren Freunden Rivalen zu sehen. Der Einfluss der Freunde kann in diesen Jahren entscheidend sein.*
- 4. Die Freizeit kann für die Jugendlichen Bereicherung oder Verarmung sein. Die Kinder brauchen daher die richtigen Kriterien, um ihre Freizeit intelligent und sinnvoll zu nutzen.*
- 5. In dieser Zeit beginnt sich auch das eigene Berufsbild zu formen. Nach der Pflichtschule stellt der Jugendliche die Weichen für sein Berufsleben. Er bedarf daher einer professionellen Berufsorientierung, um nicht voreilig oder oberflächlich seinen Beruf zu wählen.*
- 6. Da der Jugendliche seine Freiheit eifersüchtig verteidigt (zumeist jedoch als Unabhängigkeit versteht) ist es notwendig ein richtiges Verständnis von Freiheit zu vermitteln. Diese Frage ist grundlegend für das richtige Verständnis von Autorität sowohl zu Hause als auch in der Schule.*
- 7. In diesem Alter werden die moralischen Normen oft leichtfertig missachtet. Die Gründe dafür sind vielfältig, aber im Prinzip sind alle diese Gründe konjunktur-bedingt und dem Alter entsprechend.*

# FAMILIE heute

Informationsblatt der Gesellschaft für Familienorientierung

IMPRESSUM: Herausgeber: Dr. Markus Schwarz; Medieninhaber und Verleger:  
CFO - Gesellschaft für Familienorientierung, Nonntaler Hauptstraße 27, 5020 Salzburg,  
Telefon 0662 / 84 34 31, familienorientierung@aon.at, www.familienorientierung.at  
Erscheinungsweise: Mindestens 4 x jährlich; Erscheinungsort: Salzburg; Layout und Grafik: Karl Schneider,  
Werkstatt für Digitales Gestalten; Herstellung: Eigenproduktion; Bankverbindung: BA, Kto-Nr.: 09554940800  
Grundlegende Richtung:  
Die Zeitschrift „Familie heute“ dient Mitgliedern des Vereins, Teilnehmern der Seminare und Freunden der  
Gesellschaft für Familienorientierung zur Information über aktuelle Veranstaltungen und Entwicklungen in  
den Bereichen Erziehung und Familie.  
Leserbriefe senden Sie bitte an den Herausgeber.