

Erziehungsfragen sind ganz natürlich... -

eine Elterninformation der MAG ELF -

**Amt für Jugend und Familie
der Stadt Wien**



Mag. Reinhard Gstättnner
Psychologe

„Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ Stimmungsschwankungen und emotionale Labilität auf dem Weg zum Erwachsenwerden

Wie in keinem zweiten Lebensabschnitt sind Wertigkeiten, Bewertungen und Gefühle während der Pubertät einem ständigen Wechsel und Wandel unterworfen.

Auch Erwachsene kennen Situationen, die einen völlig neuen Blickwinkel und Standpunkt einnehmen und die Dinge plötzlich in einem neuen, bisher unbekanntem Licht erkennen lassen. Doch auf dem Weg eines Kindes zum Erwachsensein gibt es unzählige solcher Situationen, die in Anzahl und Ausmaß mit keinem Lebensalter vergleichbar sind.

Was gestern noch erstrebenswert, gut, „cool“ und „geil“ war, ist am nächsten Tag schon völlig uninteressant, schlecht und „megaout“. Was sich die bzw. der Jugendliche gestern noch zutraute „mit Links“ zu schaffen, ist am nächsten Tag in weite Ferne gerückt, unerreichbar. An einem Tag ist der Pubertierende offen und aktiv und will die Welt erobern und von Grund auf verändern, am nächsten Tag zieht er sich zurück und wirkt mut- und kraftlos. Überschwänglichkeit, Selbstvertrauen, Selbstüberschätzung auf der einen Seite und Interesselosigkeit, Lethargie und mangelndes Zutrauen in die eigene Person auf der anderen wechseln einander ab wie Tag und Nacht.

Diese Schwankungen, die widersprüchlichen Gefühle und Ansprüche der Jugendlichen, die auch gleichzeitig nebeneinander bestehen können und die Eltern oft vor den Kopf stoßen und beunruhigen, benennen PsychologInnen mit Fachbegriffen wie Ambivalenz, emotionale Ambivalenz und Ambitendenz. In den meisten Fällen sind sie unbedenklich, ja charakteristisch für den Lebensabschnitt der Pubertät, wenngleich sie für Eltern oft nur schwer auszuhalten, für die betroffenen Jugendlichen zutiefst aufwühlend sind.

Stimmungsschwankungen sind charakteristisch für die Pubertät und zumeist völlig unbedenklich.

Für Eltern gleich wie für Pubertierende stellt dieser Lebensabschnitt eine Herausforderung dar. Eltern sind dazu aufgerufen, ihre Rolle neu zu überdenken, und an Alter und Reife ihrer Kinder anzupassen. Was bisher bewährt und richtig war, funktioniert nun oft nicht mehr, Jugendliche beginnen in der Pubertät vermehrt ihre Grenzen zu erweitern und auszutesten. Auseinandersetzungen soll nicht aus dem Weg gegangen werden, hierbei liegt es in der Verantwortung des Erwachsenen auf die Konfliktkultur zu achten, auch in schwierigen Situationen Orientierung durch berechenbare Regeln zu geben, den Jugendlichen mit seinen oft widersprüchlichen Ansichten und Bedürfnissen ernst zu nehmen, die Widersprüche respektvoll anzusprechen und als Allerwichtigstes stets die Beziehung zum Jugendlichen aufrecht zu erhalten. Denn auch wenn es manchmal ganz anders aussieht - Jugendliche brauchen auch in diesem Lebensabschnitt ihre Eltern ganz besonders.

Besonders wichtig ist es, auch in schwierigen Situationen die Beziehung zum Jugendlichen aufrecht zu erhalten und Orientierung zu bieten - die Eltern werden auch jetzt besonders gebraucht, selbst wenn es manchmal anders aussieht

Die Pubertierenden ihrerseits müssen durch dieses Chaos, diesen Wirrwarr an widersprüchlichen Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen, zwischen den eigenen Ansprüchen und den Anforderungen ihrer Umwelt mühevoll ihren ganz persönlichen Weg finden. Dies bringt es mit sich, dass man sich manchmal verläuft, wieder umkehrt, unentschlossen an einer Wegkreuzung von einem Fuß auf den anderen tritt und versucht, sich einen Überblick zu verschaffen, ehe man sich schließlich einen Ruck gibt und wieder vorankommt. Oftmals erscheinen die Gefühle und Bewertungen eines Pubertierenden wie die Bewegungen eines Pendels, die weit in alle Richtungen ausholen, ehe sie die persönliche Mitte finden.

Die Anforderungen und die Dichte der zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben sind in diesem Alter besonders hoch: die hormonellen und damit einhergehenden physischen und psychischen Veränderungen stellen die Jugendlichen vor die Aufgabe, ihre Rolle neu zu definieren. Die Ablösung vom Elternhaus und die zunehmende Orientierung an den Altersgenossen konfrontiert mit neuen Herausforderungen, Vergleiche insbesondere auch im Hinblick auf die körperliche Entwicklung sind von großer Bedeutung - so ist in vielen Studien belegt, dass Jugendliche vor allem dann unter psychischen Druck leiden, wenn sie in Relation zu Gleichaltrigen als Früh- oder Spätentwickler gelten - wenn die hormonelle Uhr bei ihnen also etwas anders tickt. All dies trägt zu erhöhter Unsicherheit und damit verbundenen Gemütsschwankungen bei.

In Relation zur gesamten Lebensspanne eines Menschen, die viele Jahrzehnte umfasst, sind die wenigen schwierigen Jahre der Pubertät verschwindend kurz und vergänglich - eine Sichtweise, die man als Betroffener oft aus den Augen verliert.

Die schwankende Gemütsverfassung, die in den meisten Fällen also unbedenklich und sogar charakteristisch für diesen Lebensabschnitt ist, kann jedoch in seltenen Fällen eine krankheitswertige Problematik verbergen. So ist aus internationalen Studien bekannt, dass 2,4% bis 3,6% aller Kinder und Jugendlichen an einer Depression, und bis zu 5,8% an einer chronischen depressiven Verstimmung leiden. Dachte man noch in den 70er Jahren, dass sich depressive Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in nahezu identischen Formen äußern, so werden heute vermehrt entwicklungsspezifische Aspekte diskutiert.

Klinische Psychologen helfen abzuklären, ob zusätzliche Hilfestellungen erforderlich sind.

Ob eine Problematik allein auf die besondere Belastungssituation der Pubertät zurück zu führen ist, oder ob eine krankheitswertige Störung vorliegt, die entsprechender Hilfestellung bedarf, können nur Fachleute entscheiden.

An Klinische Psychologinnen und Psychologen sollten sie sich wenden, wenn mehrere der folgenden Symptome vorliegen:

- vermindertes Selbstvertrauen
- Apathie, Konzentrationsmangel
- Leistungsstörungen, Antriebslosigkeit
- vermehrtes Schlafbedürfnis
- psychosomatische Störungen
- Gewichtsveränderungen
- Hoffnungslosigkeit, negative Zukunftserwartungen, Angst
- suizidale Gedanken und Verhaltensweisen, Selbstverletzungen
- Drogen- und Alkoholkonsum

Auch wenn Symptome wie situationsunangemessene sorglose Heiterkeit, deutlich vermehrte Aktivität, Rededrang, vermindertes Schlafbedürfnis, starke Ablenkbarkeit, überhöhte Selbsteinschätzung, Distanzlosigkeit sowie übermäßige Vertraulichkeit wenigstens eine Woche durchgehend andauern, sollten sie Fachleute zu Rate ziehen.

MAG ELF Psychologinnen und Psychologen sind Fachpsychologen für Klinische Psychologie und stehen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung. Darüber hinaus haben Psychologinnen und Psychologen für alle großen und kleinen Probleme mit dem Erwachsenwerden ein offenes Ohr.



Servicetelefon der MAG ELF: 4000 - 8011

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Stadt Wien – MAG ELF - Amt für Jugend und Familie
1030 Wien, Rüdengasse 11, Tel. 4000/8011